

Efectos de una intervención integral de actividad física, nutrición y psicología sobre biomarcadores de diabetes: programa piloto DIVINO

AUTORES: Santiago Dorrego, C.¹, Verde Rello, Z.², Clemente Suárez, V.J.³, Rodríguez Molina, S.⁴, Rodríguez Alonso, J.J.⁵, Pérez Ruiz, M.¹, Gómez Gallego, F.¹

1 – Centro de Excelencia en Salud, Deporte y Ciencias de la Vida, Escuela de Doctorado e Investigación, Universidad Europea

2 – Departamento de CC Básicas, Facultad de CC Biomédicas, Universidad Europea

3 – Departamento de Ciencias del Deporte, Facultad de CC de la Actividad Física y Deporte, Universidad Europea

4 – Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Biomédicas, Universidad Europea;

5 – Departamento de Especialidades Médicas, Facultad de CC Biomédicas, Universidad Europea.

PALABRAS CLAVE: Obesidad, diabetes, marcadores, actividad física.

INTRODUCCIÓN: La obesidad representa actualmente un problema de salud pública de escala mundial en la que, según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2014, más de 1900 millones de adultos tenían sobrepeso, y de éstos más de 600 millones eran obesos. El sobrepeso y la obesidad son enfermedades prevenibles, de manera que algunas intervenciones en materia de alimentación y de realización de actividad física periódica son claves en la prevención y en el manejo la enfermedad. En este sentido el proyecto DIVINO integra estas dos herramientas clave: la nutrición y el ejercicio, y añade la terapia psicológica a través del mindfulness y el coaching con el fin de mejorar los resultados a medio y largo plazo. En este contexto, se muestran los resultados de la evolución temporal de glucemia y de hemoglobina glicosilada (HbA1c), biomarcadores utilizados en el seguimiento de la diabetes. **OBJETIVOS:** Determinar si una intervención integral de cinco meses de ejercicio físico, dieta y terapia psicológica tiene un efecto positivo sobre los niveles de glucemia y HbA1c en personas obesas prediabéticas. **MATERIAL Y MÉTODOS:** Participantes: 5 adultos obesos (IMC \geq 30) prediabéticos (HbA1c entre 5.7 y 6.4%) que han sido sometidos a un programa de intervención de actividad física, dieta y terapia psicológica durante 5 meses. Variables estudiadas: Glucemia y HbA1c al empezar y finalizar el programa de intervención. Para la HbA1c se obtuvo una medida adicional al mes de haber iniciado el programa. **RESULTADOS:** Los porcentajes medios de HbA1c fueron: 6.1 \pm 0.3% al inicio de la intervención, 6.0 \pm 0.3% después de un mes de intervención, 5.7 \pm 0.3% después de cinco meses de intervención. Las concentraciones medias de glucosa fueron: 91.4 \pm 8.8mg/dl al inicio de la intervención y 68.6 \pm 11.7mg/dl después de cinco meses de intervención. **CONCLUSIONES:** La realización de un programa de actividad física controlada genera un incremento en la utilización de glucosa por los tejidos disminuyendo el riesgo de evolución de una prediabetes a una diabetes. Se espera que a medio plazo el programa de ejercicio integrado tenga un efecto sobre el estilo de vida de los participantes y que estos biomarcadores se mantengan e incluso mejoren en el tiempo.