

La práctica de actividad física intensiva no aporta beneficios adicionales a la dieta en el control glucémico de diabéticos tipo dos recientemente diagnosticados

Intensive physical activity does not provide additional benefits to diet on glycemic control in newly diagnosed type two diabetic patients

Andrews RC y col. Lancet 2011;378:129-39.

Objetivos

Establecer los efectos de la actividad física -adicionales a los producidos por una dieta intensificada- sobre la glucemia y la presión arterial versus el control habitual en pacientes con diabetes tipo 2 de reciente diagnóstico.

Diseño

Ensayo clínico aleatorizado controlado*, realizado en cinco centros del suroeste de Inglaterra que incluyó 593 adultos de 30 a 80 años a quienes se les había diagnosticado diabetes tipo 2 entre los últimos cinco y ocho meses, y que presentaban una hemoglobina glicosilada (HbA1c) menor a 10%, una presión arterial (PA) menor a 180/100 mmHg, un colesterol LDL menor a 155 mg/dL y un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m².

Intervención y medición de resultados principales

Se aleatorizó a los pacientes a tres ramas: a) cuidado habitual (n=99), consistente en consejería sobre dieta y ejercicio al inicio y fin del estudio; b) dieta intensiva (n=248), consistente en una consulta con un nutricionista cada tres meses y apoyo nutricional mensual de enfermería; c) dieta y actividad física intensiva (n=246), consistente en la intervención anterior más el agregado de 30 minutos de caminata al menos cinco veces por semana.

El resultado principal se definió como la diferencia de HbA1c y PA a los seis meses, con un seguimiento hasta los 12 meses y análisis por intención de tratar*.

Resultados principales

A los seis meses el control glucémico había empeorado en el grupo control y mejorado en los grupos asignados a dieta y dieta más actividad física. Estas diferencias se mantuvieron a 12 meses, a pesar de un menor uso de medicamentos para la diabetes. No se observaron diferencias significativas en las cifras de PA (ver tabla 1). La pérdida del seguimiento fue de 1% y 2% a los 6 y 12 meses respectivamente.

Tabla 1: Impacto sobre hemoglobina glicosilada y presión arterial a los seis meses.

Intervención	RRA (IC95%)		
	Hemoglobina glicosilada	Presión arterial sistólica	Presión arterial diastólica
Dieta + ejercicio vs dieta	-0,05 (-0,18 a 0,09)	1,14 (-0,88 a 3,15)	0,39 (-0,83 a 1,61)
Dieta vs cuidado usual	-0,28 (-0,46 a -0,10)	0,02 (-2,65 a 2,68)	0,43 (-1,20 a 2,06)
Dieta + ejercicio vs cuidado usual	-0,33 (-0,51 a -0,14)	1,15 (-1,53 a 3,83)	0,82 (-0,82 a 2,45)

RRA: reducción de riesgo absoluto. IC95%: intervalo de confianza del 95%.

Conclusión

La dieta intensiva poco después del diagnóstico puede mejorar el control glucémico. La adición de actividad física no traería beneficios adicionales.

diabetes, diet, physical activity, randomized controlled clinical trial

Fuente de financiamiento: Diabetes UK and the UK Department of Health.

Comentario

Entre las limitaciones del presente trabajo cabe destacar que el uso de pedómetros para contabilizar la actividad física no permite establecer en forma directa la intensidad ni la calidad del ejercicio realizado. Además, de acuerdo a la cantidad de pasos contabilizados por día tan sólo un 31,7% y 18,1% de los pacientes en el grupo dieta + actividad física fueron considerados físicamente "algo activos" o "activos" respectivamente, lo cual podría subestimar los efectos del ejercicio adicionado a la dieta.

Aunque los beneficios obtenidos fueron leves, estos podrían ser clínicamente significativos si consideramos que, de acuerdo a ensayos clínicos previos, el descenso de un punto de la HbA1c podría reducir el riesgo de infartos un 14% y las complicaciones microvasculares en un 37%^{1,2}.

Existe evidencia de que el aumento de la actividad física,

incluyendo caminar a paso ligero, mejora significativamente el control glucémico en personas con diabetes. Por otra parte la dieta y actividad física pueden ejercer a largo plazo beneficios para la salud más allá del control metabólico^{3,4}.

Conclusiones del comentador

A pesar de las conclusiones del presente trabajo, no cabe duda que tanto una alimentación sana y la práctica de actividad física son beneficiosas para todas las personas (con o sin diabetes). Considerando lo difícil de obtener una buena adherencia a ambas, todos los profesionales de la salud deberíamos trabajar para reforzar las mismas.

*Ver glosario

Leila Garipe [Licenciada en Nutrición. Programas Médicos del Hospital Italiano de Buenos Aires.] leila.garipe@hospitalitaliano.org.ar

Garipe L. La práctica de actividad física intensiva no aporta beneficios adicionales a la dieta en el control glucémico de diabéticos tipo dos recientemente diagnosticados. Evid Act Pract Ambul Oct-Dic 2012;15(4):126. **Comentado de: Andrews RC, Montgomery AR, Norcross AJ, y col. Diet or diet plus physical activity versus usual care in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: the Early ACTID randomised controlled trial. Lancet 2011 July 9;378:129-39. PMID:21705068.**

Referencias bibliográficas

1. Snowling NJ, y col. Effects of different modes of exercise training on glucose control and risk factors for complications in type 2 diabetic patients: a meta-analysis. Diabetes Care 2006;29:2518-27.
2. Stratton IM, y col. Association of glycaemia with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS 35): prospective observational study. BMJ 2000;321:405-12.
3. Van Dam RM, y col. Combined impact of lifestyle factors on mortality: prospective cohort study in US women. BMJ 2008;337:a1440.
4. Tremblay MS, y col. New Canadian Physical Activity Guidelines. Appl Physiol Nutr Metab. 2011;36(1):36-46.