



## Destacan la importancia del entrenamiento de hipertrofia y fuerza resistencia como intervenciones terapéuticas complementarias en personas con diabetes

27/02/2020

Divulgación

Hoy en día, a pesar de los grandes avances que se han producido en el ámbito sanitario, la diabetes mellitus tipo 2 (T2DM) continúa siendo una de las causas indirectas de mortalidad más preocupantes alrededor del mundo. Con la intención de abordar esta epidemia global, el ejercicio físico ha sido propuesto por varias instituciones internacionales como primera línea de actuación debido a su bajo coste, y a sus beneficios más que apreciables a nivel multi-sistémico. De hecho, el ejercicio físico ha mostrado ser incluso más efectivo que algunos tratamientos farmacológicos para la prevención, control y tratamiento de la T2DM. Estudios recientes han destacado que el entrenamiento de fuerza (EF) es una herramienta con gran potencial para afrontar las posibles disfunciones metabólicas y neuromusculares relacionadas con T2DM.



Seguir leyendo