



408 - RESPUESTA GLUCÉMICA AL EJERCICIO AGUDO AERÓBICO Y ANAERÓBICO REALIZADO POR LA MAÑANA O POR LA TARDE EN SUJETOS SANOS: UN ENSAYO CRUZADO

M. Murri

IBIMA, Hospital Virgen de la Victoria.

Resumen

Introducción: La práctica regular de actividad física se considera un promotor de salud y parece ser uno de los principales contribuyentes a la prevención de enfermedades crónicas. Sin embargo, los posibles efectos del ejercicio en la salud según la hora del día en que se realice aún no se han dilucidado completamente.

Objetivos: Evaluar el efecto del ejercicio físico (aeróbico o anaeróbico) y la cronobiología (mañana o tarde) en el metabolismo glucémico de sujetos sanos.

Métodos: Se reclutaron veintitrés sujetos (14 mujeres y 9 hombres) para realizar ejercicio físico aeróbico o anaeróbico por la mañana o por la tarde. Se extrajo sangre de los sujetos antes, al final del ejercicio y 2 horas después del final del ejercicio. Se analizaron los parámetros glucémicos en estos puntos de tiempo. Se realizó una prueba de modelo lineal general después de verificar la distribución normal de los datos crudos (evaluada mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov) o después de una transformación logarítmica/raíz cuadrada, considerando el ejercicio aeróbico o anaeróbico y el ejercicio por la mañana o por la tarde como variables independientes.

Resultados: Los niveles de glucosa aumentan más al final del ejercicio anaeróbico, acompañado de una discreta disminución en los niveles de insulina y péptido C, mientras que en el ejercicio aeróbico los niveles de glucosa experimentan cambios limitados acompañados de una disminución en los niveles de insulina y péptido C. Además, el aumento de glucosa es mayor después del ejercicio por la mañana.

Conclusiones: El tipo de ejercicio y la cronobiología influyen en el metabolismo glucémico a corto plazo.