Levántate cada cierto tiempo para caminar unos minutos

Ponte de pie, siéntate menos y muévete más. Romper la dinámica de estar sentado y caminar - e incluso estar de pie - unos minutos reduce el riesgo a desarrollar diabetes tipo 2 y sus complicaciones a las personas que ya padecen.

Mantener hábitos sedentarios y pasar muchas horas sentado al día tiene un efecto negativo para la salud. El ejercicio físico ayuda a mejorar el control de la glucemia a las personas con trabajos sedentarios, con obesidad, sobrepeso y las que tienen prediabetes o diabetes tipo 2.

Según un reciente estudio la interrupción de prolongados periodos sentados para realizar ejercicios simples de resistencia o breves caminatas ligeras ayuda a reducir los niveles de lípidos en la sangre y reduce la resistencia a la insulina, por lo que facilita el control de la glucemia.

Un consejo a tener en cuenta especialmente en personas con prediabetes (niveles altos de glucosa durante periodos prolongados de tiempo) o con diabetes tipo 2.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda a las personas que permanecen periodos prolongados sentados, **la realización de 3 o más minutos de actividad ligera- como caminar o realizar estiramientos de piernas y tronco - cada 30 minutos**.

Realiza ejercicios como:

- levantamiento o extensión de piernas o extensiones
- estiramientos de brazos y tronco
- girar de la silla de escritorio
- torsiones del tronco
- estiramientos laterales del tronco
- caminar o dar pequeños paseos

Por tu salud, ponte de pie, siéntate menos y muévete más (especialmente después de las comidas). Rompe con la vida sedentaria para reducir el riesgo a la diabetes tipo 2 y sus complicaciones.