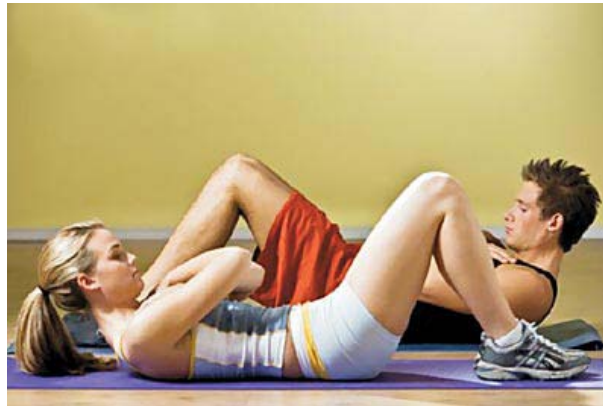


Atividade física na adolescência pode prevenir diabetes



Um estudo publicado na revista científica *Diabetes Care* indica que a prática regular de atividades físicas na adolescência pode proteger contra o desenvolvimento do diabetes tipo 2, doença intimamente associada à obesidade. De acordo com os autores, os jovens moderadamente ativos queimam mais calorias e metabolizam de forma mais eficiente o açúcar do sangue do que os sedentários. Alguns estudos já indicavam o papel dos exercícios na prevenção da doença em adultos, e o novo estudo sugere que podem ajudar também a reduzir a crescente taxa de obesidade infantil e de diabetes na juventude. Avaliando 32 adolescentes com um aparelho que registra o movimento do corpo, pesquisadores da Universidade do Alabama, nos EUA, notaram que aqueles moderadamente ativos por uma semana tinham maior metabolismo no repouso e melhores resultados nos testes de tolerância à glicose do que os sedentários.