

Impacto del ejercicio físico en el control metabólico de la diabetes mellitus tipo 1

^{1,2}Cristina Pérez, ^{1,2}Mercè Abad, ³José Alfonso Arranz Martín, ^{1,2}Cristina Hernández, ²Rafael Simó, ^{1,2}Olga Simó-Servat, ³Fernando Sebastián-Valles.

1. Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitari Vall d'Hebron, Barcelona, España

2. Grupo de Investigación en Diabetes y Metabolismo, Instituto de Investigación Vall d'Hebron y CIBERDEM (ISCIII), Barcelona, España

3. Hospital Universitario de La Princesa de Madrid, España.

INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física en los pacientes con diabetes es un pilar fundamental para la optimización del control metabólico, y a la vez un reto por el riesgo de presentar hipoglucemias.

MATERIAL Y MÉTODO

- Adultos
 - DM1
 - MCG FreeStyle®
 - No ISCI
 - International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)
- N= 427 pacientes**

DESCRIPTIVO / OBSERVACIONAL/ MULTICÉNTRICO/ TRANSVERSAL

Diciembre 2024 → Mayo 2025

OBJETIVOS

Evaluar el control metabólico en pacientes con DM1 portadores CGM y el grado de ACTIVIDAD FÍSICA.



Q1 NULA	Q2 BAJA	Q3 MODERADA	Q4 INTENSA
<693 METs	693-1520 METs	1521-2978 METs	>2978 METs

MET: Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico

RESULTADOS

• Edad media: 48.1 años

• Duración media de la diabetes: 20.3 años

Control glicémico

44.9% | 55.1%



ACTIVIDAD FÍSICA

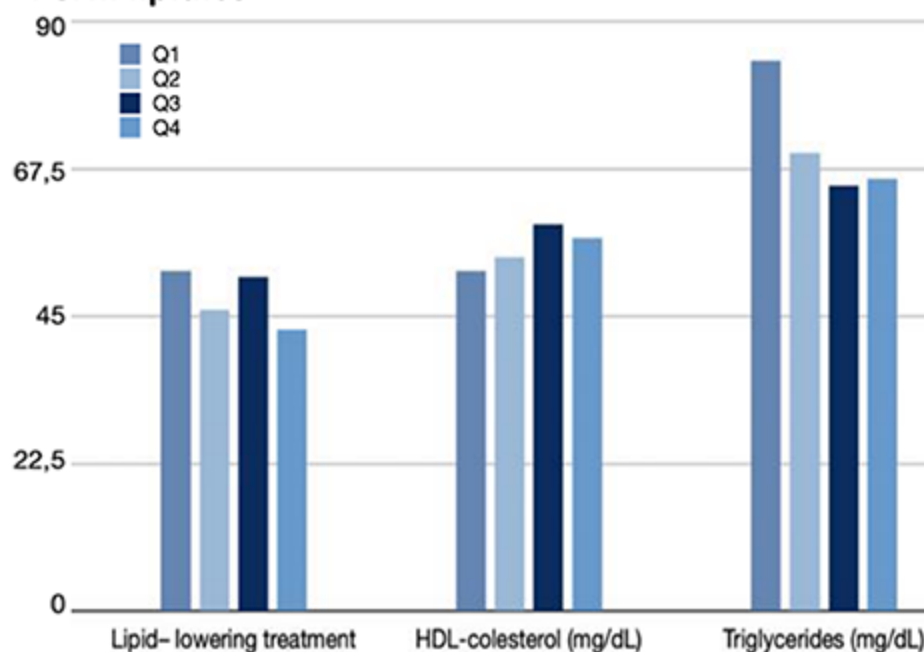


HÁBITO TABÁQUICO

Q1	Q2	Q3	Q4	P value
40 (37.4%)	45 (43.7%)	29 (27.4%)	21 (20.4%)	0.002

Variable	METs Q1	METs Q2	METs Q3	METs Q4	P value
HbA1c (%)	7.7	7.7	7.4	6.9	<0.001
GMI	7.4	7.2	7.1	6.9	<0.001
TIR (70– 180 mg/dL)	58	61	61	68	<0.001
TITR (70– 140mg/dL)	32	38	37	44	<0.001
TAR > 180 mg/dL	27	27	25	22	0.001
TAR >250 mg/dL	11	8	8	5.5	0.001
TBR <70	2	2	2	3	0.192

Perfil lipídico



CONCLUSIÓN

La práctica de **actividad física** contribuye de manera significativa a **mejorar el control metabólico**, sin episodios de hipoglucemia. → Relevancia del ejercicio físico como una práctica habitual dentro del abordaje integral de los pacientes con DM1.