

Los videojuegos reducen los niveles de HbA1C



¿Puede un videojuego mejorar el tratamiento de la diabetes? Un estudio afirma que los videojuegos pueden reducir los niveles de hemoglobina glicosilada

¿Qué es la hemoglobina glicosilada (HbA1C)?

Los niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c) son muy importantes para **valorar cómo va el control de la diabetes**. Cuanto más bajo sea este valor; mejor para nosotros porque significa que tenemos un buen control de la enfermedad. **A partir de 6,5%** se considera un **valor alto** y cuanto más alto sea el valor, más aumentan las posibilidades de sufrir alguna complicación derivada de la diabetes. El objetivo de toda persona con diabetes es conseguir que ese valor sea

menor a 6,5%, pero es complicado y debe seguirse un tratamiento basado en una alimentación saludable, ejercicio físico y la administración de insulina o toma de fármacos.

¿Un videojuego puede bajar los niveles de HbA1c?

Según un estudio publicado en Estados Unidos, esto es posible. Pero ojo, tiene truco. Los videojuegos tienen que ser de un tipo específico, los llamados **videojuegos del deporte**, y no me refiero al FIFA ¿O piensas que con solo ver a los jugadores jugar al fútbol, ya tu glucosa baja? Estos videojuegos son aquellos donde tienes que **moverte**, por ejemplo un videojuego de **coreografías de bailes**. Pero no solo eso, con la llegada de la **realidad virtual**, podemos también movernos y parecer que estamos dentro del mismísimo juego.

El estudio comparó a 3 grupos de personas: aquellos que jugaban a este tipo de juegos, los que realizaban ejercicio físico y los que no harían ni una cosa ni la otra. Las personas de este estudio tenían pre-diabetes, una condición que se caracteriza por no padecer diabetes mellitus tipo 2, pero que está en el proceso de padecerla si no se realizan cambios en el estilo de vida. Estas personas de normal no realizaban ejercicio físico.

Lo más interesante del artículo es que las personas que jugaban a los videojuegos **redujeron un 0,15% su HbA1c** con respecto a las personas que realizaron ejercicio físico. Pero no solo eso, sino que también **redujeron sus niveles de colesterol malo (LDL)** con respecto a las personas que no realizaban ejercicio físico y además el estudio muestra una tendencia de **pérdida de peso** con respecto a las personas que no practicaban deporte. Y tal vez lo más novedoso es que este tipo de ejercicio físico promovido por los videojuegos es **más divertido que el convencional** y permite a las personas practicar ejercicio físico **durante más tiempo**, lo que promueve un **estilo de vida saludable**.

¿Es para mí aconsejable utilizar este tipo de videojuegos?

Si practicas ejercicio físico de manera frecuente o si eres un deportista de élite, este tipo de ejercicios no van a suponer un cambio sustancial

en tu HbA1c. El artículo tampoco se ha diseñado para personas con **diabetes tipo 1**, por lo cual no puedo asegurarte que te funcione si eres tipo 1, aunque la lógica indica que puede funcionar. Creo que este tipo de videojuegos estaría bien indicado para aquellas personas que tienen una **vida sedentaria** y tienen **pre-diabetes o diabetes tipo 2**. Si estás en este caso, creo que empezar a realizar actividad física mediante este tipo de videojuegos puede ser beneficiosa para tu salud, ya que muchas veces el empezar a cambiar el estilo de vida es una barrera a veces insalvable y se necesita de un estímulo poderoso para hacerlo. Esta forma de moverse mientras te diviertes o incluso mientras compartes buenos momentos con tus amigos o familiares, puede ser el inicio de una nueva etapa de tu vida.

Jamás hubieras imaginado que un videojuego pudiera ser tan beneficioso, a veces la vida nos da sorpresas. Esto ha sido todo en el artículo de hoy.

Para cualquier duda escríbeme al correo: info@diabetesaib.com

Bibliografía:

Bock, Beth C.; Dunsiger, Shira I.; Wu, Wen-Chih; Ciccolo, Joseph T.; Serber, Eva R.; Lantini, Ryan; Marcus, Bess H. Reduction in HbA1c with Exercise videogames among participants with elevated HbA1c: Secondary analysis of the Wii Heart Fitness trial. Diabetes research and clinical practice 154 (2019) 35-42

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha de 7 de diciembre de 2019.