

## **Quais os impactos dos exercícios aeróbicos para os portadores de diabetes tipo 2?**

Existem evidências consistentes dos efeitos benéficos do exercício na prevenção e no tratamento do diabetes mellitus (DM). O exercício atua na prevenção do DM, principalmente nos grupos de maior risco (1,2), como os obesos e os familiares de diabéticos. Indivíduos fisicamente ativos e aqueles com melhor condição aeróbica apresentam menor incidência de DM tipo 2 (1). No tratamento do diabetes podemos destacar que o exercício físico é um importante aliado, atuando sobre o controle da glicemia e sobre outros fatores de comorbidade, como a hipertensão arterial e a dislipidemia (aumento de colesterol e triglicerídeos), e reduzindo o risco cardiovascular (1).