

# Physical Activity Lessons Learned in DPP-Based Community Translation Efforts to Prevent Type 2 Diabetes

Disertante/s

Kriska Andrea, Miller Rachel, Venditti Elizabeth. University of Pittsburgh.

## Highlights

El objetivo es evaluar las premisas de actividad física aprendidas en el DPP, y aplicarlas en programas en la comunidad.

Rever cómo los cambios en el estilo de vida, previenen la aparición de la diabetes tipo 2, además de importantes beneficios en la calidad de vida.

Focalizarnos en programas que no solamente estimulen la actividad física, sino que también reduzcan el comportamiento sedentario.

## Resumen

1. Recordando el **DPP**: 3234 pacientes con BMI mayor o igual a 24 y prediabetes, asignados a rama de CEV, metformina o placebo. Metas: mantener al menos 150' de AF moderada por semana (caminata enérgica). La misma debe ser **FLEXIBLE** (cuando quiera, dónde quiera y con quién quiera), **PRACTICA** (solo se calza las zapatillas para salir), **APLICABLE** a cualquier edad, etnia y cultura, y **SEGURA**. La rama de CEV logro mayores niveles de AF que las otras dos ramas, con mayor porcentaje de disminución de peso, con 58% de reducción de incidencia de diabetes y 41 % de reducción de síndrome metabólico. Los efectos protectivos fueron más significativos en los menos activos al basal.

2. **DPSC (DBT Prevention Support Center Universidad de Pittsburgh)**: realizaron un programa de intervención comunitaria, basado en muchas de las premisas de AF del DPP. 305 pacientes enrolados. Requisitos: edad mayor o igual a 18 años, BMI mayor o igual a 24, prediabetes o SM. Control al basal y cada 6 a 12 meses de: peso, CC, TA, niveles de glucemia, insulinemia, lípidos, HbA1c, evaluación de resultados por MAQ (Modifiable Activity Questionnaire) y acelerómetro.

- Los objetivos del programa DPSC fueron la necesidad de mejorar los alcances y la efectividad de los programas basados en el DPP, focalizando en la habilidad y la motivación de los participantes para aumentar los niveles de actividad física, necesitando una versión alternativa al DPP, para los individuos que presenten inicialmente alguna dificultad para realizar AF moderada (caminata rápida, golf, jardinería). La otra gran meta fue disminuir el comportamiento sedentario: el tiempo sentado prolongado debe ser interrumpido cada 30 minutos por momentos de leve movimiento.
- Grupo Lifestyle Balance Moves (GLB MOD): dos metas, aumentar la actividad física y disminuir el tiempo sedentario (medido por acelerómetro). Sesiones con couch semanal por 12 semanas, seguido sesiones de soporte cada 15 días y mensuales por 6 a 12 meses. Esas sesiones están centradas en promover la AF moderada.
- Grupo GLB SED: mejorar el movimiento por disminución del comportamiento sedentario: TABS (take a break from sitting) momento "sit to stand" tomarse un tiempo para ponerse de pie. SUPERTABS: TABS por 10 minutos o más. Reemplazar la actividad sentado por pequeños movimientos, logrando así mayor tiempo de actividad.
- Resultados post intervención: 94 % estilo de vida más saludable, 87% beneficios en otros aspectos de su vida, 76% lograron AF planeada, 89% disminuyeron el tiempo sentado. Se logró una disminución de por lo menos un 5% del peso, y mejoría de los valores de TA, lípidos y glucemia.

### CONCLUSIONES:

- **Disminuir el comportamiento sedentario** es una importante estrategia para mejorar factores de riesgo cardio metabólicos e **incrementar la habilidad y motivación** para lograr niveles más intensos y duraderos de AF. Por eso la misma siempre debe ser individualizada, haciéndose muy importantes las entrevistas y el seguimiento.
- Este es uno de los primeros programas de AF de intervención comunitaria basados en el DPP.
- Ampliar los alcances de estos programas, por sobre todo, en los que se inician en esta intervención..

## Bibliografía principal

1. Standards of medical care in diabetes. Diabetes Care 39 (11): 2065-2079, 2016.
- 2- DPP research group. NEJM 346: 393-403, 2002.
3. Kriska A, et al. The Impact of Physical Activity on the Prevention of Type 2 Diabetes: Evidence and Lessons Learned From the Diabetes Prevention Program, a Long-Standing Clinical Trial Incorporating Subjective and Objective Activity Measures. Diabetes Care. 2020.