Jesús Gustavo Ponce González

Departamento de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Cádiz.

C/ República Saharaui, 12, 11519 Puerto Real, Cádiz, España.

Jesusgustavo.ponce@uca.es

Editor de la revista Retos

Cádiz, 10 de enero de 2019

Estimado Dr. Francisco Ruiz Juan**:**

Me complace presentar un artículo de revisión “Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2: Una revisión narrativa” realizado por Montes de Oca García, Adrián & Ponce González, Jesús Gustavo, para que considere su publicación en la Revista de Retos.

En este manuscrito encontramos una alternativa a la falta de tiempo para la realización de ejercicio para mejorar la sensibilidad a la insulina. Hasta la fecha, existía un debate si ejercicios de alta intensidad podría ser perjudicial para personas con diabetes, debido a que en este tipo de ejericio se concumen preferiblemente hidratos de carbono, a los cuales no tienen acceso de manera correcta debido a la resistencia a la insulina que presentan estos pacientes.

En esta revisión se valora los artículos recientes sobre esta temática, concluyendo que el entrenamiento de alta intensidad es muy positivo para la mejora de la sensibilidad a la insulina. Este tipo de programa ofrece una alternativa real para aquellas personas que no tienen tiempo de entrenar debido a las obligaciones laborales y familiares que se tienen en la actualidad. Entrenamiento de una duración media de 6-15 minutos pueden ser más que suficientes para obtener mejoras.

Este trabajo no ha sido publicado y no está bajo consideración para publicación en otro lugar. No existen conflictos de intereses para su divulgación. Los autores firmantes cumplen los requisitos de autoría.

Muchas gracias por su consideración

Jesús Gustavo Ponce González (Corresponding author)

Profesor Ayudante Doctor de la Universidad de Cádiz.