



Todo lo que puedes hacer tú para evitar y controlar la diabetes

La Federación Internacional de Diabetes ha alertado este año de que la diabetes amenaza con convertirse en una pandemia si no se actúa para prevenirla. Y, según datos dados a conocer en el ámbito de la campaña "es-Diabetes, tómatela en serio", un 43% de los médicos cree que más de la mitad de los casos tratados de esta enfermedad metabólica podría haberse evitado o retrasado mediante la prevención:

★ **Los hábitos poco saludables** (la mala alimentación y el sedentarismo) son los que más determinan el desarrollo de la diabetes 2, sobre todo porque llevan al sobrepeso o la obesidad. Además, en caso de sufrir diabetes, la empeoran. Haciendo solo algunos cambios en tu dieta o adoptando sencillos hábitos de vida con efectos "protectores" puedes evitar que la glucosa se des controle.

Al dormir... total oscuridad

Numerosos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas incrementa el riesgo de diabetes. Además:

◆ **Procura que no entre luz en la habitación.** Cuando hay oscuridad tu organismo segrega melatonina, la hormona del sueño. Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que esta sustancia ayuda a producir más insulina por lo que disminuye la hiperglucemia. Por ello, sugieren que dormir totalmente a oscuras podría favorecer el control de la glucosa.

Donar sangre te protege

Hay muchas razones para animarse a realizar esta donación de sangre: es un acto solidario pero también te puede ayudar a ti ya que las personas que donan sangre son menos propensas a sufrir diabetes.

◆ **La razón** es que el exceso de hierro en sangre favorece la aparición de diabetes pero si se realizan extracciones de forma controlada se consiguen equilibrar los niveles de este mineral que absorbe el organismo.

Los ejercicios que te ayudan

Lo ideal es que practiques ejercicio aeróbico, es decir, aquel que permite que muevas la mayoría de músculos con ritmo constante y durante un tiempo de, al menos, 20 minutos (montar en bicicleta, nadar...). Antes de empezar cualquier actividad física consulta con tu médico lo que más te conviene.

◆ **Da 10.000 pasos al día.** La Universidad de Washington (EE.UU.) ha demostrado que andar 10.000 pasos al día es una excelente prevención contra la diabetes 2. Las personas sedentarias dan solo 3.500 pasos por día. Cuanto más se camina, menos posibilidades hay de padecer esta y cualquier otra enfermedad.

◆ **Mueve los músculos.** Los ejercicios de fuerza fortalecen la musculatura y se sabe que aumentar un 10% la masa muscular reduce en un 11% la resistencia a la insulina. Dos días a la semana tonifica usando mancuernas, pelotas...

CUÍDATE DESDE DENTRO

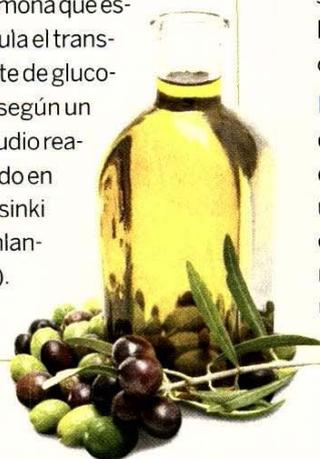
Tu alimentación es esencial

Seguir la Dieta Mediterránea disminuye a la mitad el riesgo de diabetes, según la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona). Asimismo, hay alimentos que protegen frente a ella. Investigadores ingleses han descubierto, por ejemplo, que tomar vegetales de hoja verde reduce su riesgo un 14%. Y también:

◆ **Alcachofas.** Un estudio del Imperial College de Londres (Reino Unido) ha comprobado que comer alcachofa ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Además, previene la obesidad. Por ello, se cree que su consumo puede ayudar a evitar la diabetes 2.

◆ **Aceite de oliva.** La Universidad Johns Hopkins (EE.UU.) ha comprobado que las grasas insaturadas del aceite de oliva ayudan a regular los niveles de glucosa y que, por lo tanto, también previene este trastorno. Sucede lo mismo con las grasas buenas de las nueces, según la Universidad de Wollongong (Australia).

◆ **Café.** El consumo moderado de esta sustancia (no más de 3 tazas de café al día) favorece la secreción de una hormona que estimula el transporte de glucosa, según un estudio realizado en Helsinki (Finlandia).





Nuevos tratamientos Eficaces, cómodos y seguros

Cuando los cambios en la dieta y los hábitos de vida no son suficientes para regular la glucosa en la sangre, el médico puede valorar la opción de recurrir a la medicación. Los más utilizados son los antidiabéticos orales y existen varios tipos: al principio se suelen recetar los que favorecen la utilización de la poca insulina que genera el organismo; más adelante se suelen recetar otros que inducen la producción de insulina (a menudo se combinan varios fármacos a la vez). Si las pastillas no son suficientes, se puede inyectar directamente insulina. En los últimos años, las terapias han avanzado mucho:

❖ **Menos riesgo de "bajones".** Un nuevo medicamento disponible en España combina dos principios acti-

vos y logra aumentar la cantidad de insulina que produce el cuerpo después de las comidas (que es cuando la glucosa es más elevada) pero no actúa mientras los niveles son normales. Así, se evita el riesgo de padecer bajadas bruscas de glucosa y además, al combinar dos principios activos en un fármaco, no es necesario tomar dos pastillas.

❖ **Con beneficios adicionales.** La Unión Europea ha aprobado en España este año el uso de un fármaco que, a diferencia de los existentes, no actúa sobre la insulina sino que ayuda a excretar el exceso de glucosa del organismo. Eso permite, según los investigadores, bajar la glucosa a la vez que reducir el peso y la hipertensión.

EL EXPERTO OPINA



DR. JORDI PUJOL
 Cirujano especialista
 en cirugía bariátrica y
 metabólica del Hosp.Univ.
 de Bellvitge (Barcelona)

"Una nueva intervención normaliza la diabetes y reduce un 20% el peso"

¿En qué consiste la nueva técnica que permite tratar la diabetes sin cirugía?

El bypass endoscópico endoluminal consiste en colocar una prótesis delgada por vía endoscópica en el intestino delgado (en el duodeno) durante un año. La prótesis actúa como una "barrera" que reduce la absorción de los alimentos. Cuando se retira, el paciente suele reducir un 20% su peso y haber normalizado la diabetes.

¿Quiénes son susceptibles de recibir este tratamiento?

Es apto para las personas que padecen diabetes tipo 2 y tienen obesidad grado 1 (con un índice de masa corporal entre 30 y 35). El 40% de los diabéticos tipo 2 entran en este grupo.

❖ **Pastillas con más de una función.** A menudo, las personas diabéticas deben medicarse también con estatinas para bajar el colesterol. En Estados Unidos se ha aprobado una polipíldora que combina dos fármacos en un solo comprimido para controlar a la vez las dos enfermedades. Pronto podría llegar a España.

❖ **Se investigan las células madre.** Todavía es muy pronto para saber si en el futuro servirán para curar la diabetes, aunque hoy se está un poco más cerca de lograrlo: científicos canadienses han conseguido restaurar la producción de insulina en ratones diabéticos inyectándoles células madre humanas. Ahora hay que estudiar si esto funcionaría en personas.

Por SIRA ROBLES