



CALEIDOSCOPIO

Estilo de vida y diabetes

Los hábitos de vida para reducir peso no sirven para nada en el control de la diabetes tipo 2 y, por tanto, para reducir los posibles eventos de tipo cardiovascular. A esta importante conclusión, publicada en «The New England Journal of Medicine» y que ha pasado desapercibida quizá por las vacaciones estivales, ha llegado el equipo de investigadores y clínicos Ahead (Action for Health in Diabetes). Este trabajo analizó con rigor si una alteración en el estilo de vida de personas con diabetes tipo 2 tiene efecto en una reducción del riesgo cardiovascular.

La conclusión ya se dice al inicio: la intervención intensiva en el estilo de vida centrado en la pérdida de peso de diabéticos con obesidad o sobrepeso, no reduce la tasa de eventos cardiovasculares.

Hay que destacar que participaron más de cinco mil diabéticos tipo 2 con sobrepeso u obesidad, concretamente con un índice de masa corporal de 25.

Los investigadores controlaron la pérdida de peso apoyándose de la reducción de la ingesta calórica de entre 1.200 a 1.800 kilocalorías diarias, al tiempo que aumentaban la actividad física de los voluntarios en 175 minutos de intensidad moderada por semana. Estaba previsto que el estudio se llevara a cabo durante 13,5 años, pero con los resultados que tenían ahora se suspendió cuando se habían cumplido nueve años y medio. Pero la prudencia tiene que imperar, por lo que en un comentario del doctor Gerstein a este trabajo, destaca que los clínicos pueden informar a sus pacientes en el sentido de que los cambios en la actividad física y la dieta pueden reducir el peso y la necesidad de medicación y, en algunos casos, no en todos, lograr la remisión de la diabetes.

**José María
Fernández-Rúa**

