



SABOR CON SALUD

La diabetes y prediabetes

Aunque la epidemiología de la diabetes y obesidad van paralelas, son enfermedades con una genética, manifestaciones clínicas y complicaciones diferentes, mucho más graves en el caso de la diabetes. Son enfermedades tan distintas que de los cuatro tipos de diabetes (tipo 1, tipo 2, LADA y monogénica –antigua MODY), solo la tipo 2 (DM2) se asocia a obesidad y no siempre ya que a veces la DM2 aparece en sujetos con el llamado Síndrome MONW (“metabolically obese normal weight”), es decir, personas no obesas con al menos dos criterios del llamado Síndrome Metabólico.

A efectos de riesgo cardiovascular es casi tan relevante ser prediabético como diabético, pero el primero no hace retinopatía, de ahí la importancia de diferenciar entre los dos grados de “hiperglucemia crónica”. Ambos cursan habitualmente de forma

silente (asintomáticos) y el proceso hiperglucémico solo es reconocido si se hace un chequeo médico adecuado en los grupos de riesgo. Tienen una especial predisposición para el desarrollo de infarto de miocardio, su principal causa de muerte, lo que requiere un tratamiento preventivo global, en especial del colesterol malo (LDL) y de la tensión arterial, y no limitarse solo al control del azúcar. La nutrición adecuada, preferentemente la dieta mediterránea, sin azúcares solubles y pobre en grasas, ajustada en calorías según el peso, así como la práctica regular de ejercicio son esenciales en su prevención y tratamiento.

José Sabán Ruiz

Coordinador de la unidad de endotelio y medicina cardiometabólica. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid.

J. M^a Rodríguez

La Patisserie Barcelona

www.lapastisseriabarcelona.com

