

INFORME Aumento de la obesidad**Los casos de diabetes se han duplicado en los últimos 20 años****La obesidad y el sedentarismo está disparando la incidencia de diabetes en el mundo**

ÁNGELES LÓPEZ Madrid

Las cifras asustan. Aproximadamente 21 millones de estadounidenses de 20 o más años están diagnosticados de diabetes y más de 40 millones están en una situación previa a sufrir esta enfermedad, lo que supone que se ha duplicado el número de personas en este país con cifras de azúcar por encima de lo saludable. Una situación parecida se vive en España y en el resto del planeta.

La prevalencia de diabetes en el mundo supone que 360 millones de personas sufren esta enfermedad, según datos de 2011, y de ellas más del 95% tenía diabetes tipo 2, la vinculada al estilo de vida y los hábitos nutricionales. **Se prevé que esta cifra alcanzará los 552 millones en el año 2030** y que la mitad de las personas desdeñará su diagnóstico. Por si esto no fuera poco, se calcula que otros 300 millones de personas tiene características que indican riesgo de sufrir este problema en el futuro, según informa la Sociedad Europea de Cardiología en unas guías sobre diabetes, prediabetes y enfermedad cardiovascular.

Otro estudio, realizado por investigadores de la Escuela Bloomberg de Salud Pública en la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EEUU), analiza cómo ha sido el aumento de este trastorno metabólico en las últimas décadas en este país y por lo que señalan en su estudio, publicado en la revista *Annals of Internal Medicine*, **la diabetes aumentó de un 6% a un 10% en las pasadas dos décadas y la prediabetes -situación en la que los niveles de azúcar en sangre son elevados aunque no lo suficiente como para establecer un diagnóstico- pasó de un 12% a un 30%**. "Hay una creciente necesidad de reconocer este grave problema, especialmente porque la mayoría de los casos de diabetes pueden prevenirse con la pérdida de peso y otros cambios en el estilo de vida", afirma la principal autora de esta investigación, Elizabeth Selvin, profesora de esta universidad.

Esta investigadora, junto con su equipo, analizó datos de más de **43.000 participantes recogidos a lo largo de 20 años** a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Un novedoso aspecto de este estudio fue el confirmar la existencia de casos de diabetes sin diagnosticar, porque se llevaron a cabo test donde se midieron los niveles de glucosa en sangre. De esta manera, se estima que el 11% de las personas con este problema en EEUU está sin diagnosticar, aunque el dato positivo es que esa cifra ha bajado en los últimos años, lo que indica que se está realizando una mayor evaluación médica.

En nuestro país, según el Atlas de la Diabetes elaborado por la Federación Internacional de este trastorno (IDF), **entre 2011 y 2013 ha aumentado el número de casos en un 33,41%** y la previsión para 2035 coincide en que la cifra

de diabéticos, como en el conjunto del planeta, se duplicará de 2,8 a 5,1 millones de afectados.

"La prevalencia real de la diabetes tipo 2 en España ya es del 13,8%, como recoge el Estudio di@bet.es que se realizó en 2011 en 5.800 mayores de 18 años de todo el territorio nacional. La tasa del Atlas se sitúa en 10,83% porque es una estimación", ha explicado a la agencia SINC Franz Martín Bermudo, vicepresidente de SED y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Por otro lado, **el número de españoles que no sabe que sufre este problema sigue siendo muy elevado**: 1.387.000 afectados, el 36,59% del total, lo que incide tanto en las complicaciones como en los fallecimientos y en el gasto sanitario. Porque según diferentes estimaciones, el coste que cada diabético genera al sistema sanitario es de 2.449 euros al año. Si hablamos en términos mundiales, esa cifra llega a los 571.000 millones de dólares, lo que supera con creces la previsión que hizo la IDF para 2030 y que lo situaba en 490.000.

La obesidad y los malos hábitos están detrás de este aumento de casos. En el mundo, **1.000 millones de adultos tienen sobrepeso, y más de 300 millones son obesos**, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa del exceso de peso pues se estima que el 44% de los casos mundiales de diabetes y el 23% de cardiopatía isquémica son atribuibles al sobrepeso y la obesidad, que también se vinculan a algunos tipos de cáncer.

Los expertos aconsejan reducir la ingesta total de grasas y sustituir las saturadas por insaturadas, presentes en el aceite de oliva o frutos secos, aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos y reducir la ingesta de azúcar y sal.