



Píldoras de fuerza de voluntad

Investigadores de la Región centran las claves para prevenir la diabetes en unos hábitos de vida saludables, como evitar el sobrepeso y huir del sedentarismo



SALUD

MARÍA JOSÉ MORENO

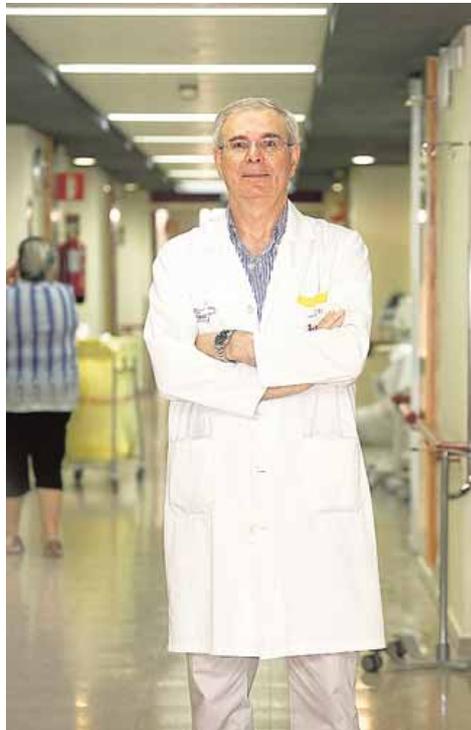


berculosis, malaria o SIDA.

Este tipo de enfermedades tienen por causa factores de riesgo comunes y modificables. Dichos factores de riesgo explican la gran mayoría de las muertes por ese tipo de afecciones a todas las edades, en hombres y mujeres y en todo el mundo. Entre ellos destacan una alimentación poco sana, el sedentarismo y el consumo de tabaco. Es decir, factores que dependen, en gran medida y en la mayoría de los casos, de la propia voluntad de los individuos.

Cada año, como mínimo, 4,9 millones de personas mueren por los efectos del tabaco; 2,6 millones de personas fallecen como consecuencia de su sobrepeso u obesidad; 4,4 millones de personas pierden la vida como resultado de unos niveles de colesterol total elevados y 7,1 millones de personas mueren a causa de una tensión arterial alta.

«La diabetes tipo II es una de las principales enfermedades crónicas adquiridas cuya prevención, e incluso cura, depende del modo de vida de los afectados y de su voluntad por mantener un nivel de



El doctor Juan Madrid. :: FRAN MANZANERA/AGM

vida saludable», asegura el Doctor Juan Madrid, jefe de sección de endocrinología y nutrición del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca.

Mientras la diabetes tipo I se asocia a una producción insuficiente de insulina en el páncreas, y una vez que se diagnostica no se puede revertir, la diabetes tipo II se produce cuando, aún funcionando correctamente el páncreas, la insulina que produce no provoca el efecto deseado, es decir, el control de la glucosa en sangre. Este tipo de diabetes está relacionado en un 80% de los casos con la obesidad.

La glucosa es una forma simple de azúcar encargada de aportar energía a las células del organismo. Se obtiene de los diferentes tipos de carbohidratos que se consumen a diario. Claro que para que esta forma de energía liberada en el torrente sanguíneo tenga acción directa sobre las células de todo el cuerpo es necesaria la presencia de insulina.

Se trata de una hormona que permite disponer a las células del aporte necesario de

La diabetes de tipo II es una de las enfermedades crónicas adquiridas cuya cura depende del modo de vida de los afectados

glucosa para los procesos de síntesis con gasto de energía. Su función es la de favorecer la incorporación de glucosa de la sangre hacia las células tras la ingesta de alimentos.

«Lo que sucede con la diabetes tipo II –afirma Juan Madrid– es que aunque el páncreas produce insulina, e in-



'BOMBAS' DE INSULINA

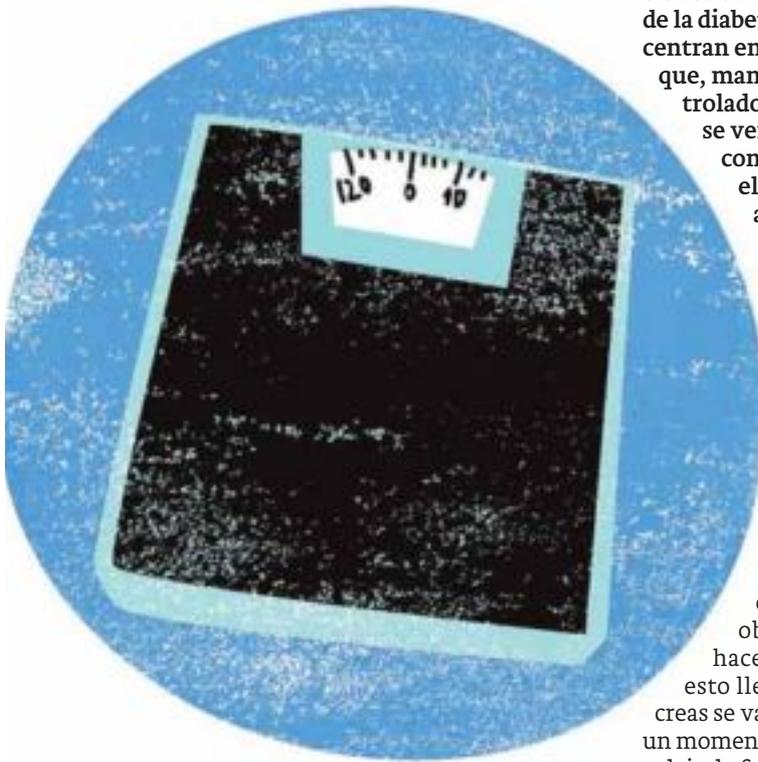
Actualmente las investigaciones en torno al control de la diabetes tipo II se centran en la obesidad ya que, manteniendo controlado ese problema, se vería reducido considerablemente el número de afectados. También hay fármacos nuevos para tratar esta enfermedad.

En cuanto a la diabetes tipo I, «lo que se está bus-

cando es hacer más fácil el día a día de los afectados y que cada vez sea más sencillo para ellos mantener controlados sus niveles de glucosa», asegura Juan Madrid.

Afirma que «aunque se está investigando mucho en genética y nutricional, aún queda mucho para que esos trabajos ofrezcan resultados, por lo que a día de hoy las esperanzas se tienen puestas en dispositivos como las denominadas 'bombas de insulina' o los páncreas artificiales».

Ese tipo de dispositivos pretenden medir de manera automática los niveles de glucosa para posteriormente administrar la dosis necesaria de forma automática.



cluso, a veces en exceso, debido a la obesidad ésta no hace bien su efecto y esto lleva a que el páncreas se va forzando y llega un momento en que se agota y deja de funcionar correctamente».

Asegura el experto que «nueve de cada diez diabéticos son de tipo dos II y, además, se trata de una enfermedad muy prevalente ya que entre un 12% y un 14% española de la población la padece». Llama la atención que «la mitad de los diabéticos no saben que lo son porque nunca se les ha hecho un análisis de sangre, lo que hace que cuando se les diagnostica un tercio de ellos ya muestran complicaciones derivadas de no haber llevado un control de la enfermedad, como problemas de riñón, neuropatías, complicaciones oculares...».

La diabetes tipo II tiene un componente genético importante. Los hijos de diabéticos tipo II tienen un 30% de posibilidades más de serlo que los de padres no diabéticos, por lo que en ese caso estas personas deben procurar no tener un peso elevado y evitar la falta de actividad física con mayor motivación que el resto de la población. La

diabetes tipo I tiene un componente genético menos importante.

Recomendaciones

Es habitual diagnosticar diabetes a una persona durante una revisión rutinaria de trabajo o como consecuencia de una exploración asociada a otros problemas. Esto se debe a que «durante los primeros años el páncreas aumenta su actividad de manera automática, con el fin de mantener unos niveles adecuados de glucosa en sangre, sin ofrecer señales al organismo, lo que lleva a un agotamiento del mismo y es ahí donde aparecen los problemas», explica Juan Madrid. Es recomendable que a partir de los 45 años se lleven a cabo análisis de control de glucosa al menos una vez al año, especialmente en personas con otros factores de riesgo cardiovascular como el tabaquismo o el sobrepeso.

El diabético tipo I, no puede hacer nada por evitar la enfermedad, sin embargo el diabético tipo II, puede en muchos casos evitarla. «Solamente con perder peso, hacer un poco de ejercicio y mantener una dieta equilibrada, muchas de las personas afectadas por diabetes po-



:: ILUSTRACIÓN MARTÍN OLMOS





drían dejar de estarlo.

Le llama a Juan Madrid la atención cómo «una enfermedad con consecuencias tan graves puede ser controlada fácilmente y, en cambio, muchas personas prefieren medicarse a hacer el esfuerzo de curarse».

Entre los principales problemas derivados de la diabetes están las neuropatías, es decir, un trastorno de los nervios que conlleva adormecimiento y, algunas veces, genera dolor y debilidad en los pies y las piernas. La neuropatía también puede causar problemas en el sistema digestivo, el corazón y en los órganos sexuales. Alrededor del 50% de las personas con diabetes tienen algún grado de daño en los nervios, pero no todos experimentan los mismos síntomas físicos. La neuropatía es más común en personas que han tenido diabetes durante al menos 25 años, que tienen sobrepeso, no mantienen el nivel de la glucosa correctamente, y que tienen la presión arterial elevada.

La neuropatía más común es la periférica (provoca entumecimiento en los pies), y esto a su vez, aumenta la probabilidad de lesiones, que en caso de no ser tratadas correctamente, pueden conducir a la amputación. Por otro lado, el exceso de glucosa en la sangre provoca el endurecimiento de las arterias o lo que se conoce como arteriosclerosis y que puede provocar ataques cardíacos, accidentes cerebro vasculares y/o mala circulación en los pies. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte relacionada con la diabetes. Los diabéticos adultos tienen de 2 a 4 veces más riesgo de padecer este tipo de enfermedades que los adultos sin diabetes.

Además, el exceso de glucosa en la sangre también engrosa las paredes capilares, se hace más densa la sangre y puede causar que los vasos sanguíneos pequeños tengan una pequeña fuga. La reducción del flujo sanguíneo capilar puede causar algunas manchas oscuras en las piernas. Con un buen control de glucosa, muchas de estas complicaciones se pueden disminuir.