



▶ 3 Febrero, 2015

Congresos sanitarios

La dieta mediterránea es la mejor prevención de la diabetes

Hacer ejercicio y aumentar el consumo de pescado, verduras, frutas, frutos secos y aceite de oliva virgen reduce el 30% la posibilidad de desarrollar la enfermedad

Francisco Veiga

SEVILLA ▶ Occidente y los países en vía de desarrollo sufren una epidemia y España -sobre todo Andalucía y Canarias- están entre los cinco territorios más afectados. Se trata de la diabetes asociada a la obesidad, que afecta al 14% de la población, mientras que el 26% de todos los españoles tiene sobrepeso.

La diabetes es una enfermedad que no se cura con graves consecuencias, pero una de las conclusiones de la última cita de especialistas es que la dieta mediterránea puede reducir hasta en un 30% la posibilidad de padecer esta plaga.

La cosa se complica cuando hablamos de obesidad infantil: España baila entre el primer y el segundo puesto entre las naciones más afectadas, indica el coordinador de la IX Reunión de Diabetes y Obesidad de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), el doctor Javier Ena. La cita reunió a 800 médicos en Sevilla el último fin de semana.

Las complicaciones de la diabetes incluyen problemas de visión, alteraciones en el funcionamiento de los riñones y trastornos en la sensibilidad de las piernas. Son algunos de los problemas descritos en la Reunión de Diabetes y Obesidad.

«La mitad de los diabéticos desconocen que lo son», explica Ena. Las primeras fases de la enfermedad son asintomáticas y muchos pacientes acuden al médico con los primeros síntomas (aumento de la sed, del apetito y la necesidad de orinar) cuando llevan 10 años conviviendo con la diabetes.

Por ello el coordinador de la cita en Sevilla recomienda un análisis de glucemia en ayunas a las personas mayores de 35 años obesas, con antecedentes en familiares de primer grado (padres o hermanos), con ataques de gota, hipertensión o aumentos del colesterol. Éste es un análisis sencillo que *por defecto* se efectúa en la mayoría de los reconocimientos médicos en las empresas.



Ponentes en el encuentro de diabetes y obesidad celebrado en Sevilla. / El Correo

Evolución

CALORÍAS

La cantidad mejora, pero la ingesta está desordenada

La evolución de los hábitos alimentarios en España tiende a mejorar, pero hay que acercarse un poco más a la lupa para apreciar que la ingesta de calorías se reduce de manera poco ordenada. El doctor Ena explica que la población ha pasado de ingerir 2.400 calorías al día en 2010 (500 más de las necesarias) a 2.200 en 2012. El 50% de las calorías se ingieren sin embargo a través de las grasas, sobre todo las no saludables: grasas saturadas de la carne, la bollería industrial y los alimentos preparados, todos ellos alimentos ajenos a la tradición de la dieta mediterránea. Lo ideal es que solo el 30% de las calorías provenga de las grasas, el 20% de las proteínas y el 50-55% de los carbohidratos, apunta el coordinador de la IX Reunión de Diabetes y Obesidad de Sevilla.

Las razones para este aumento de la diabetes está en la adquisición en masa de hábitos nocivos, «la falta de ejercicio físico y el cambio del patrón alimentario» al dejar de lado la dieta mediterránea, explica el doctor Ena.

Retomar estos hábitos y combinar la actividad con el consumo de altas cantidades de pescado, frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva virgen extra disminuyen el riesgo de padecer diabetes hasta en un 30%, como expuso en su ponencia durante la reunión de médicos el doctor Ramón Estruch, del Hospital Clínic de Barcelona.

Asimismo, la dieta mediterránea influye para crear una flora intestinal (microbiota) más favorable para la prevención de la obesidad. Así lo explica el coordinador del encuentro de médicos en Sevilla: «Esta microbiota supone hasta 1,5 kilos del peso de las personas: son bacterias que viven en los intestinos y sólo estudios muy recientes han analizado su composición, porque hasta

hace nada no disponíamos de sus ADN. Según qué tipo de flora intestinal tengamos, así absorbemos los carbohidratos. Precisamente la flora de los obesos favorece la absorción de grasas y carbohidratos, con lo que se perpetúa su sobrepeso, salvo que

// Sevilla acogió el fin de semana la IX Reunión de Diabetes y Obesidad

cambien de hábitos alimentarios, porque ese cambio repercute en un cambio en la microbiota y en que las personas comiencen a no ganar peso. Para ello es necesario una dieta adecuada y un control de las calorías». Además la microbiota está asociada a la llamada inflamación subclínica o sustancias que facilitan el envejecimiento de las arterias, por lo que los obesos padecen antes complicaciones cardiovasculares.

La prevención a través de medicamentos es bastante menos eficaz que retomar la dieta mediterránea y el ejercicio, apostilla el doctor Ena, quien enfatiza que este retorno a hábitos perdidos ayuda a contener no sólo una epidemia de tamaño colosal, sino a racionalizar el gasto sanitario. De hecho, los medicamentos más eficaces para los diabéticos, que consiguen evitar los episodios súbitos de hipoglucemia (episodios que desaniman a los enfermos a continuar con los tratamientos y que reducen mucho su calidad de vida), son caros y necesitan la aprobación del inspector médico para prescribirse.

La diabetes asociada a la obesidad arrastra además enfermedades que tienen mucho que ver con el sobrepeso, como alta presión arterial, hipercolesterolemia, artrosis, apnea del sueño (que realimenta la hipertensión y puede provocar la muerte súbita) e incluso cánceres de mama, intestino o páncreas, resume el doctor Ena. ■