

16/10/00



## La diabetes se instala entre los jóvenes

***En Euskadi unas 36.000 personas la padecen sin saberlo y empieza a aparecer con fuerza entre los niños***

*Nekane Lauzirika*

BILBAO. Los malos hábitos alimentarios, menos ejercicio, consumo de alcohol... llevan a un avance galopante de la diabetes tipo II entre los más jóvenes. Epidemiológicamente se estima que la diabetes oculta alcanza en Euskadi a unas 36.000 personas, las cuales reúnen al menos una de las siguientes características: mayores de 45 años, padres, o hermanos afectados, exceso de peso, hipertensión, colesterol alto y vida sedentaria; en el caso de las mujeres, aquellas que han parido hijos/as con más de 4 kilos de peso o padecieron diabetes durante su gestación.

Sin embargo, lo más grave es que son los jóvenes, e incluso los niños los nuevos afectados por una variante de esta enfermedad, -la diabetes tipo II-, para la cual aún no existe curación.

Tradicionalmente, la diabetes tipo I (el páncreas no produce insulina) caracterizada por la tendencia a la delgadez y porque quienes la padecen se ven obligados a inyectarse insulina varias veces al día, se asociaba a los menores de 30 años.

Por el contrario, en la diabetes tipo II, el páncreas sí produce insulina, pero los músculos no la utilizan adecuadamente y la glucosa se acumula en la sangre. Esta diabetes II solía aparecer tras pasar la frontera de los 40 años y en personas con exceso de peso. De hecho, a más del 80% de los diabéticos que padecen esta variante de la enfermedad se les ha diagnosticado obesidad y son pacientes con una mala dieta y de vida sedentaria. Estos enfermos, a diferencia de los que sufren diabetes tipo I, pueden estar varios años sin inyectarse insulina pues el páncreas la sigue produciendo, aunque de forma decreciente. «Con una dieta adecuada y un poco de ejercicio estas personas pueden llevar una vida normalizada, aunque también se les puede poner un tratamiento que les ayude a controlar los niveles de glucosa en la sangre», explica el doctor J. Luis Herrera Pombo, jefe de Servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid y ex presidente de la Sociedad Española de Diabetes.

### ***Comida ‘basura’***

Las alertas se han disparado al detectarse que esta patología aparece en niños y jóvenes. «Ello se asocia a un cambio en la alimentación de nuestros jóvenes. Se están olvidando de la dieta mediterránea para consumir una alimentación con excesiva grasas -hamburguesas, comida prefabricada...- y, también, varían los hábitos de juegos que no necesitan de ejercicio físico alguno, como son los juegos de ordenador», reconoce el dr. Pombo.

En EE.UU, donde este fenómeno ya ha sido cuantificado, un 5% de los menores de 20 años padece diabetes tipo II como consecuencia de una mala alimentación en los países ricos, ya que el consumo de azúcares provoca obesidad que se da la mano con diabetes tipo II. Se calcula que esta patología tiene una incidencia en el Estado español que afecta a 2,5 millones de personas, de los cuales sólo han sido diagnosticadas la mitad de ellas. «La ausencia de síntomas dolorosos contribuye a esta situación, que, -en opinión de los expertos- se podría subsanar analizando los niveles de glucemia en la farmacia. Si el resultado indica que por cada decilitro de plasma se tienen más de 126 miligramos de glucosa, hay que ir al médico», añaden los doctores Pombo y Manuel Mata, especialista catalán en medicina familiar y comunitaria, quienes explican cómo el 90% de los casos la enfermedad se detecta por casualidad al someterse el paciente a una prueba relacionada con otra afección.

El cansancio, la necesidad constante de orinar, la visión borrosa son algunos síntomas que alertan sobre un exceso de los niveles de glucosa en la sangre. En muchos casos, los afectados consideran estas molestias como algo normal. Ocho o diez años después, cuando las secuelas son irreversibles, acuden al médico.

La OMS alerta que la diabetes mellitus avanza en forma epidémica. En el 90 existían en el mundo 30 millones de diabéticos y, actualmente la padecen 140 millones. La Sociedad Española de Diabetes ha estimado el coste anual de la enfermedad en el Estado en 1,5 billones de pesetas.