



## Diabetes, enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2

MARÍA A. Santander

Manuel Serrano-Ríos considera uno de los grandes retos de la nutrición el llamar la atención sobre las "epidemias" de enfermedades ligadas a la mala nutrición. "Estamos ante una epidemia de obesidad, de diabetes tipo 2, en cualquier edad, y esto lleva consigo la enfermedad cardiovascular; entre las tres registran una gran mortalidad cardiovascular", advirtió.

En su opinión, es necesario reforzar las medidas de prevención, educando "desde antes del nacimiento, a la mujer embarazada, y a lo largo de toda la vida. Nos estamos jugando el futuro en cada etapa de nuestra vida y lo único que es previsible y modificable es nuestro estilo de vida", señaló el catedrático.

La "guerra" para acabar con el colesterol, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo hay que librarla "ganando batallas", según Manuel Serrano-Ríos.

"Incluso si alguna vez se llegara a la hipotética situación de ganarla, no habría que bajar la guardia", señaló, pues hay una serie de impactos que contrarrestan la motivación para cambiar de hábitos de vida "que es lo que la sociedad moderna ha creado: la oferta permanente en una situación de lujo alimentario, la falta de oportunidades de hacer ejercicio físico, etc."

La obesidad y la diabetes tipo 2 son muy frecuentes y suelen ir unidas: más del 90% de los diabéticos tipo 2, incluso desde la infancia, son obesos, informó, apuntando que la obesidad es "predicador más seguro de diabetes tipo 2 a cualquier edad".

"Si una persona consigue adelgazar tan poco como un 10% en su peso, que alguien que pesara 110 kilos se quedara en 100, mejora en la glucosa".

Es por ello que se denomina "diabesidad", también llamada "la extraña pareja", porque aún no tienen muy claro los médicos el porqué de su coincidencia, lo que le convierte en uno de los grandes retos de futuro.

"Se va avanzando un poco en el conocimiento de la predisposición, se va identificando qué tipo de alimentos pueden ser más promotores que otros... El ideal es que se haga como con los fármacos: a cada uno, su alimento; que sea tu alimento tu fármaco, el que tú precisamente necesitas. Y eso requiere educación y perseverancia", concluyó el director de la Escuela de Nutrición "Francisco Grande Covián".