



Madrid- ante la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles más importante de este siglo.»

Predisposición y malos hábitos

«En su aparición —señala— influyen determinados factores: por un lado, cierta tendencia genética y, por otro, los cambios en las formas de vida de los últimos años. En concreto, la adopción de hábitos nutricionales equivocados y la pérdida de actividad física han desencadenado dos epidemias, la obesidad y la diabetes tipo II, que se encuentran en la raíz de este síndrome.»

El problema también es infantil

El aumento de este síndrome se está produciendo especialmente en niños y adolescentes. Este trastorno es cada vez más común en las primeras fases de la vida, directamente relacionado con la obesidad. Casi el 40 por ciento de los niños y adolescentes que sufren sobrepeso presenta esta enfermedad, cifra que asciende al 50 por ciento en el caso de los individuos con obesidad manifiesta.

Prevención: dieta y ejercicio

Según este especialista, la prevención se sustenta en dos pilares fundamentales: dieta equilibrada y ejercicio físico. «Varios estudios han demostrado que caminar 30 minutos a buen paso puede reducir más de la mitad la diabetes mellitus tipo 2; asimismo, se está comprobando que la dieta baja en grasas saturadas y con restricción de hidratos de carbono y alcohol disminuye la aparición de obesidad.»

Detectarlo a tiempo

Los especialistas apuntan el diagnóstico precoz como otro aspecto clave. Se trabaja en guías de orientación sobre los criterios para el diagnóstico dirigidas a médicos de atención primaria y a cardiólogos y endocrinólogos. «Debemos concienciar a los médicos —señala el citado especialista— para que unifiquen las medidas de identificación y vayan más allá.» ■

SINDROME METABOLICO

El riesgo de 'coleccionar' enfermedades

Quienes lo sufren suman diabetes, obesidad y alta tensión. Un peligroso cóctel del que no se libran ni los más jóvenes.

Hace años nadie sabría responder qué era. Se empezó a hablar de esta enfermedad en la última década y su ascenso es implacable. Afecta ya al 22 por ciento de la población española de más de 40 años y aumenta de forma progresiva hasta los 65 y 70 años. Es más frecuente en individuos con diabetes mellitus tipo 2 y en pacientes con enfermedad cardíaca. Pero ¿qué es en realidad el síndrome metabólico? Es el término que define la acumulación en una persona de varios factores de riesgo vascular (obesidad visceral o central, diabetes mellitus tipo 2, aumento de triglicéridos, hipertensión arterial, presencia de marcadores inflamatorios o alteraciones

en la coagulación). Todos ellos comparten el mismo vínculo fisiopatológico: la resistencia a la acción de la insulina. Si se sospecha, se puede determinar la posible existencia del síndrome midiendo al paciente el perímetro abdominal (más de 92 cm en hombres y 88 cm en mujeres), lo que en principio indica que en su abdomen hay más grasa de la deseable.

Su presencia aumenta la posibilidad de padecer una enfermedad coronaria (angina o infarto) o cerebrovascular (ictus), multiplicando la mortalidad por esta patología. «Estamos —afirma el doctor Manuel Serrano-Ríos, jefe del servicio de Medicina Interna del hospital Clínico de