

El doctor de la Joslin Diabetes Clinic de Boston Enrique Caballero aseguró ayer que no existe una estrategia más efectiva para reducir las consecuencias de esta enfermedad que una buena alimentación y ejercicio físico.



Los doctores Alfonso López Alba (i) y Enrique Caballero (d) enfatizaron la necesidad de establecer programas de atención integral para las personas que sufren esta enfermedad "silenciosa". / MARÍA PISACA

Las personas que logran bajar de peso pueden controlar la diabetes

■ N.D., S/C de Tenerife

Las personas que logran bajar de peso pueden llegar a controlar el desarrollo de la diabetes, según afirmó ayer el director del programa latino de esta enfermedad de la Joslin Diabetes Center de Boston, Enrique Caballero, quien además señaló que para ello no son necesarios cambios drásticos, pues en ocasiones con perder cinco kilos es suficiente.

Enrique Caballero, que ayer ofreció una conferencia en la capital tinerfeña, aseguró que es posible controlar esta enfermedad, pero dijo que para ello es necesario promocionar un cambio en el estilo de vida orientado a mejorar los hábitos alimenticios de la población y a fomentar la realización de ejercicio físico. En concreto, el endocrino aseguró que personas que se encuentran en una fase previa a desarrollarla y que han logrado perder unos cinco kilos, han reducido el riesgo de padecer esta dolencia en un 58 por ciento.

En este sentido, tanto Caballero, como el endocrino Alfonso López

■ PRIORIDADES

Prevenir antes que curar

● Ambos especialistas coincidieron en la necesidad de que las Administraciones públicas sanitarias centren sus esfuerzos en la prevención de esta enfermedad que, a pesar de que hoy por hoy no es curable, sí se puede controlar. Argumentaron que, además de ser mucho más beneficioso para los pacientes, resulta mucho más barato para los sistemas nacionales de salud invertir sus recursos en evitar las consecuencias que provoca esta enfermedad que en el tratamiento de las mismas. "La mayoría de los gobiernos se dedican a tratar las complicaciones", dijo Caballero, por ello, añadió, "es hora de cambiar y de invertir en las etapas tempranas de la enfermedad".

Alba destacaron la relación directa que hay entre diabetes y obesidad. Así, el primero señaló que el 85% de las personas que padecen diabetes Tipo II sufren además obesidad o sobrepeso. Por ello ambos hicieron hincapié en la necesidad de centrar los esfuerzos en propiciar un cambio de hábitos que faciliten una alimentación sana y una vida menos sedentaria. Más en regiones como Canarias, donde la elevada prevalencia de esta enfermedad se une a los altos índices de obesidad, ya que, según datos preliminares de un estudio que está realizando López Alba, el 60% de la población canaria es obesa o tiene sobrepeso. "Está demostrado que si alguien puede controlar su peso, puede prevenir el desarrollo de la diabetes", afirmó el doctor Caballero, quien asimismo recordó que la diabetes es la primera causa de ceguera y de insuficiencia renal. Además, es uno de los factores más importantes que provocan el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, que a su vez son la primera causa de muerte en los países industrializados.