

Entre el 20% y el 30% de los diabéticos menores de 19 años padecen ya diabetes del adulto

La vida sedentaria y una dieta poco equilibrada adelantan la edad de aparición de esta enfermedad

Varios estudios recientes revelan que entre el 20% y el 30% de los diabéticos menores de 19 años padecen ya diabetes de tipo II o del adulto, frente al 10% de hace unos años. Porcentajes que aumentan de forma paralela a la obesidad, con la que aparece asociada en un 85% de los casos.

El doctor José Ramón Calle, endocrinólogo del Hospital Clínico de Madrid y asesor de la Fundación para la Diabetes, opina que los estudios epidemiológicos de EE.UU. pueden extrapolarse a España. El último, publicado recientemente en "New England Journal of Medicine", arrojaba cifras alarmantes en algunas ciudades como Cincinnati (Ohio), donde el porcentaje de casos de diabetes tipo II entre los jóvenes menores de 19 años se había multiplicado por 10 en un periodo de 12 años, desde 1982 a 1994. Sin llegar a estos límites extremos, se estima que los casos de diabetes tipo II se han triplicado entre los escolares.

La edad de aparición se sitúa alrededor de los 13,5 años, coincidiendo con la pubertad, etapa en la que de forma natural el organismo es más resistente a la insulina y una situación de "prediabetes" puede servir de detonante. Desarrollar diabetes tipo II a una edad tan temprana aumenta el riesgo de necesitar insulina porque las reservas del páncreas se agotan antes, algo que no siempre ocurre cuando esta patología aparece alrededor de los 40 años.

Entre los factores que adelantan la edad de aparición, José Ramón Calle destaca la vida excesivamente sedentaria de los escolares y una dieta poco equilibrada, rica en grasas saturadas, muy calórica y pobre en fibras. Antecedentes de diabetes en familiares directos incrementan también el riesgo.

En respuesta a este aumento, se ha aprobado la administración de antidiabéticos orales a los escolares para controlar la enfermedad. En Europa ya se pueden utilizar a partir de los 10 años y en EE.UU. a partir de los 17. No obstante, Calle insiste en que lo mejor es no llegar a esta situación e incide en la importancia de que los chavales hagan deporte y coman de forma sana.