

EDICIÓN IMPRESA - SANIDAD

Uno de cada cuatro escolares con obesidad está en la antesala de la diabetes

Los casos de diabetes de tipo II, o del adulto, en menores de 19 años están aumentando en los últimos años de forma paralela al incremento de la obesidad

PILAR QUIJADA/

Uno de cada cuatro escolares obesos tiene los niveles de glucosa por encima de lo normal. Aunque no se puede hablar aún de diabetes sí es una situación de alerta o «prediabética» que con frecuencia acaba derivando en esta dolencia. Estudios recientes indican que entre el 20 y el 30 por ciento de los diabéticos menores de 19 años padecen ya diabetes de tipo II o del adulto, frente al 10 por ciento de hace unos años. Porcentajes que aumentan de forma paralela a la obesidad, con la que aparece asociada en un 85 por ciento de los casos. De hecho, se habla ya de «diaobesidad» para referirse a la suma de diabetes y obesidad, la epidemia del siglo XXI, como explica el doctor José Ramón Calle, endocrinólogo del Hospital Clínico de Madrid y asesor de la Fundación para la Diabetes.

En opinión de este especialista pueden extrapolarse a España los estudios epidemiológicos de Estados Unidos. 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 diez en un periodo de doce 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 apunta la vida excesivamente sedentaria de los escolares así como una dieta poco equilibrada, rica en grasas saturadas, muy calórica y pobre en fibras. Antecedentes de diabetes en familiares directos incrementan el riesgo.

En respuesta a este aumento, se ha aprobado la administración de antidiabéticos orales a los escolares para controlarla. En Europa ya se pueden utilizar a partir de los 10 años y en Estados Unidos a partir de los 17. Aunque Calle hace hincapié en que lo mejor es no llegar a esta situación y destaca la importancia de que los chavales hagan deporte habitualmente para evitarla. Otro aspecto que debería regularse, como ocurre ya en otros países europeos y prevé la estrategia contra la obesidad que prepara el Ministerio de Sanidad, es el acceso a máquinas expendedoras de alimentos con alto contenido en grasas.

El papel de padres y educadores es fundamental para prevenir la diabetes tipo II, una patología que además puede favorecer la aparición de otras enfermedades, como la ceguera, de la que es la primera causa en edad laboral, así como amputaciones no traumáticas de los miembros inferiores, insuficiencia renal y alteraciones del sistema nervioso y circulatorio.