

D. A. Barcelona

Los expertos insisten en la necesidad de prevenir el síndrome metabólico

En las jornadas sobre síndrome metabólico y aterosclerosis, los expertos también han recordado la necesidad urgente de promover un cambio de hábitos en las sociedades occidentales y en las menos desarrolladas, que mimetizan los comportamientos de las primeras para evitar una epidemia de obesidad y síndrome metabólico.

"Cada vez comemos más y nos movemos menos. Hace veinte años una ración de patatas fritas tenía 210 calorías; actualmente llega a las 610. El síndrome metabólico está omnipresente: en Estados Unidos se calcula que el 20 por ciento de la población tiene un índice de masa corporal superior a 30. Las personas engordan y la obesidad abdominal genera resistencia a la insulina. Disminuye el colesterol HDL y aumentan el LDL, los triglicéridos y la hipertensión, un conjunto de factores que incrementan enormemente el riesgo cardiovascular", ha explicado Prakash Deedwania, jefe del Departamento de Cardiología de la Universidad de California en San Francisco, en Estados Unidos.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, en 2010 se producirán 25 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares, frente a los 14 millones de 1990, y la cifra actual de diabéticos -151 millones en 2000- alcanzará los 221 millones. El experto ha recordado que el riesgo metabólico incrementa en un 2,5 por ciento el riesgo de sufrir un evento cardiovascular y que la mejor terapia es el cambio de hábitos y de estilo de vida, y ha insistido en la necesidad de que las autoridades fomenten la vida sana.

"Existen fármacos eficaces para tratar factores del síndrome metabólico como la hipertensión. No obstante, la principal reducción de los eventos cardiovasculares se observa en personas que sin consumir medicamentos han elegido una vida sana con una dieta equilibrada y ejercicio físico de forma regular".