

## Especialistas insisten en que los cambios metabólicos en las mujeres menopáusicas aumentan el riesgo de diabetes tipo II

**La presencia de diabetes en la menopausia, sobre todo si existen otros factores como obesidad, hipertensión o hipercolesterolemia, aumenta el riesgo cardiovascular en la mujer, según expertos de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia**

Redacción, Madrid.- Los cambios metabólicos asociados a la llegada de la menopausia aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo II en la mujer. "Además de ser más frecuente en la mujer", explica el doctor Santiago Palacios, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), "la diabetes aumenta el riesgo cardiovascular en las mujeres más que en los hombres, de forma que la relación de infartos en mujeres diabéticas con respecto a infartos en varones diabéticos es 4:2".

En el desarrollo de la enfermedad cardiovascular en el hombre, son más importantes los factores de riesgo asociados que la propia diabetes, mientras que en la mujer sucede lo contrario. Según el doctor Palacios, "la diabetes causa efectos adversos más marcados sobre la concentración de triglicéridos y colesterol en mujeres que en hombres y se asocia con frecuencia a otros factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial y obesidad".

"Si tenemos en cuenta que el factor protector de la mujer premenopáusica, los estrógenos, desaparece con la menopausia, igualándose el riesgo cardiovascular a la de los varones de la misma edad, debemos dar especial importancia a la prevención, sobre todo en las mujeres diabéticas", añade el doctor Palacios. En este sentido, la primera causa de mortalidad en la mujer española tras la menopausia es la enfermedad cardiovascular.

Tanto para prevenir la obesidad, y con ello la diabetes, como para mejorar el control metabólico en la mujer con diabetes, los expertos recomiendan realizar actividad física moderada y de forma regular y disminuir la ingesta de calorías en la última parte del día, sobre todo en la cena, reforzando ésta, a su vez, en el desayuno. En este sentido, la dieta ideal es diferente para cada persona, ya que para adquirir esa idoneidad debe ajustarse a las necesidades personales de cada uno. Según el doctor Palacios, "para que una dieta sea saludable y resulte efectiva debe adecuarse al peso, edad, sexo y características particulares de la persona (si padece diabetes, hipertensión, etc.)".

### Mujer y diabetes tipo II

La prevalencia de la diabetes mellitus tipo II se estima en un 6 por ciento de la población (90-95 por ciento de las personas con diabetes), aumentando la prevalencia de forma significativa en relación a la edad: alcanza cifras entre el 10-15 % en la población mayor de 65 años, y el 20 por ciento si consideramos sólo a los mayores de 80 años. "Si en España hay más de 8 millones de mujeres con 50 años o más, edad media de la llegada de la menopausia, podemos estimar que más de medio millón de mujeres en esta etapa de la vida padecen diabetes tipo II",

afirma el doctor Palacios. Si trasladamos estos datos a la población Madrileña, podemos concluir que más de 350 mil personas sufren diabetes tipo II.

La diabetes tipo II se origina por la combinación de una disminución del efecto de la insulina que actúa en el organismo, asociado a la incapacidad de las células beta del páncreas para producir cantidades adecuadas de insulina. "Esta situación", añade este experto, "se presenta con mayor frecuencia tras la menopausia, por lo que la presencia de la diabetes en la mujer aumenta en la etapa de la posmenopausia".

En cuanto a la relación entre diabetes y enfermedad cardiovascular, ésta es la causa principal de muertes relacionadas con la diabetes, de forma que la mortalidad por esta patología en adultos es de 2 a 4 veces mayor que la mortalidad en adultos sin diabetes.