

# Aumentan los casos de diabetes por el envejecimiento y los malos hábitos

## Las posibilidades de un diabético de sufrir un infarto son las mismas que las de una persona que ya ha padecido uno

FERMÍN APEZTEGUIA MADRID

La diabetes se puede prevenir. Una de las poblaciones del mundo con menor incidencia de la enfermedad es la de los indios Pima de México, una tribu donde sólo el 1% de la población la sufre a causa de unos niveles elevados de azúcar en la sangre. Sin embargo, sus parientes de Estados Unidos, los Pima de la reserva de Arizona, tienen una vida de carácter absolutamente sedentario y lo pagan con uno de los índices de diabetes más altos del planeta, el 34%.

El ejemplo sirve al reconocido endocrinólogo José Antonio Vázquez, presidente de la Federación Española de Diabetes, para llamar la atención sobre un hecho que preocupa a los especialistas. En España, sin llegar a los niveles de Arizona, el número de casos también se ha disparado en los últimos años a causa del envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida. Tanto que los especialistas consideran que es posible y necesario adoptar medidas que frenen el avance de la enfermedad.

### Poco azúcar y más pan

Un estudio realizado en España reveló que la diabetes afectaba a un 6,4% de la población. Al margen de este informe realizado por especialistas, la práctica clínica ha demostrado que esa cifra «bien puede superar hoy el 10% debido al poco saludable estilo de vida actual».

Vázquez participó en un acto, acompañado de la endocrinóloga Adela Rovira, de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, para dar a conocer el documento de consenso sobre diabetes 2, que es la más común, elaborado por especialistas de la Sociedad Española de Diabetes, la de Cardiología, la de Medicina Interna y el Grupo para el Estudio de la Diabetes en Atención Primaria.

La participación de médicos de especialidades tan diversas como las citadas se debe a la constatación de que las personas con

altos niveles de glucosa en la sangre corren mayor riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, como un infarto de corazón o un derrame cerebral. De hecho, según explicaron los facultativos, las posibilidades de un diabético de tener un infarto son las mismas que las de una persona no diabética que ya ha sufrido un accidente así.

Las «piezas claves» para el control de la glucosa y sus enfermedades asociadas son el control de la dieta y el ejercicio físico, como siempre se encargan de recordar los médicos. «Basta con caminar una hora al día», señala Adela Rovira. Una alimentación equilibrada, de dieta mediterránea con poco dulce y mucho pan, pasta, cereales, verduras y legumbres, ayuda a mantener la glucosa en su lugar, evitando los riesgos para la salud.

## Hacerse un análisis a partir de los 30 años

F. A. MADRID

Un simple análisis de sangre para determinar los niveles de glucosa en sangre basta para saber si uno se ha convertido en diabético y si debe controlar a través de la alimentación la cantidad de azúcar que ingiere. Los reconocimientos médicos que se practican en las empresas suelen incluir esta prueba, que los endocrinólogos recomiendan practicarse con regularidad a partir de los treinta años.

La terapia farmacológica sólo se recomienda cuando la adopción de hábitos saludables no ha logrado los fines que se buscaban, aunque el ejercicio y la dieta equilibrada nunca deben faltar.

## DIABÉTICOS Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La primera causa de muerte entre las personas con diabetes son las enfermedades cardiovasculares

### Problemas cardiovasculares en los diabéticos:

- Mayor desarrollo de la grasa acumulada en las arterias coronarias
- Problemas cardiovasculares en pacientes más jóvenes
- La mitad padecen también hipertensión y colesterol

El 55% sufrirá un infarto cardíaco o cerebrovascular

Existen fármacos, como la atorvastatina, que reducen el riesgo de infarto de corazón e ictus

La primera medida contra la diabetes y las enfermedades cardiovasculares debe ser el ejercicio físico y la dieta sana

Reducción de infartos e hipertensión 37%

Reducción de ictus 48%

### 1 HIPERTENSIÓN

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias y venas

El exceso de presión daña las paredes de las arterias por las que pasa

Además, el corazón se ve forzado a un esfuerzo excesivo para mantener la circulación

Se produce cuando la presión de la sangre es anormalmente elevada de forma persistente

Flujo sanguíneo

Arterias

### 2 INFARTO

Los infartos se producen cuando el suministro sanguíneo a través de una arteria coronaria se bloquea al quedar obstruida por un trombo

Se presenta como un dolor muy fuerte detrás del esternón, que puede extenderse hacia el cuello, la mandíbula y los brazos

### 3 ICTUS

El ictus es la muerte del tejido del cerebro como consecuencia de una insuficiencia circulatoria y el consiguiente déficit de oxígeno al cerebro

A Habitualmente lesiona un lado del cerebro

Localización del ictus

B Los nervios del lado de la parte del cerebro afectada por el ictus se cruzan hacia el otro lado del cuerpo

C Los síntomas se reflejan en el lado del cuerpo opuesto al lado del cerebro que ha sufrido la lesión

- Dificultad para hablar y para entender
- Dolor de cabeza intenso
- Adormecimiento de un lado del cuerpo
- Ceguera o dificultad de visión en un ojo

## Excesivo azúcar en la comida preparada y los refrescos

SUR MÁLAGA

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha denunciado la presencia generalizada de azúcar añadido en una gran variedad de alimentos procesados de consumo habitual, para aumentar la sensación de dulzor. Un estudio realizado por esta organización pone de manifiesto que los pro-

ductos más edulcorados son los refrescos.

Un vaso de refresco contiene la cantidad de azúcar equivalente a cuatro terrones. Los cereales para niños están el doble de edulcorados que los cereales para adultos. Los yogures azucarados, aromatizados o con frutas llevan una cantidad de azúcar añadido igual a dos terrones e incluso algunos postres

para bebés y ciertas mermeladas tipo 'diet' llevan azúcar añadido.

La OCU critica que la Administración «impulse periódicamente campañas alimentarias a favor de una dieta sana y equilibrada y, al mismo tiempo, consienta un etiquetado alimentario insuficiente que no permite al consumidor saber la cantidad de azúcar añadido que tienen los alimentos procesados que toma habitualmente». Según explicó la organización, el azúcar simple añadido no tiene interés nutricional aparte del aporte calórico, por lo que se recomienda que no repre-

sente más del 10% del aporte energético diario.

Se aconseja no abusar del azúcar añadido: la sustitución de alimentos con presencia natural de azúcares (frutas, legumbres, cereales) por alimentos procesados ricos en azúcares añadidos (como bollos, refrescos o lácteos azucarados) es una de las causas de la obesidad infantil; como consecuencia de la obesidad, existe una relación entre el exceso de azúcares añadidos y las enfermedades cardiovasculares. Los azúcares sencillos contribuyen al desarrollo de la placa bacteriana y la caries.