

## ENFERMO IMAGINARIO

# Esperanzas ante la plaga metabólica del siglo XXI



La diabetes es una enfermedad demasiado seria como para hablar de ella en broma. En el Congreso que sobre la Diabetes se celebra esta semana en Madrid, se hablará muy en serio de los últimos avances experimentados en torno a una patología que es conocida ya como la peste del siglo XXI. Y es que no en vano hay trescientos millones de diabéticos en el mundo, quince de ellos en Estados Unidos, y tres en España.

Se trata de una dolencia sigilosa, que aparece muchas veces sin que uno se de cuenta, asociada generalmente a los malos hábitos de vida, a la deficiente alimentación, aunque también a la genética. Para los diabéticos insulino-dependientes, hasta ahora encadenados sin re-

medio a la jeringuilla, surge la esperanza de la administración nasal de la insulina, que al parecer tiene un espectro de absorción ideal, equiparable a la inyectada. Además, se investiga y avanza en los trasplantes de páncreas, que no están teniendo los resultados deseados, y en la regeneración de las células beta del páncreas, encargadas de la producción de la insulina. La otra gran vía de estudio la constituyen las células madre y embrionarias productoras de insulina. Ha habido ensayos de laboratorio con ratones que han generado grandes expectativas

sobre la curación de la enfermedad. Pero deben ser confirmados en humanos.

Todo son esperanzadoras noticias para los enfermos de diabetes tipo 1, que es la más grave, pero también la menos extendida. Con relación a la 2, o no insulino-dependiente, la principal forma de abordarla sigue estando en la dieta, en el ejercicio, y la prevención, dado que puede prevenirse utilizando las mismas armas que se emplean contra las cardiopatías: o sea, reducir el peso corporal, hacer ejercicio moderado, no fumar y controlar la tensión y el colesterol. La dia-

sentido, comer poco, pero más veces al día. También controlar la ingesta de hidratos de carbono, y erradicar los azúcares de absorción rápida, especialmente chocolates, dulces, caramelos, etc. Y tomar verdura, incluso cruda, ensaladas amargas, y yogurt. Muchos médicos naturistas recomiendan especialmente el polen y la levadura de cerveza, con efectos sorprendentes en numerosas ocasiones, por ser hipoglucemiantes, igual que el aguacate, el chucrú, el ajo y la cebolla, entre otros. Y en cuanto a ejercicio, andar, a ser posible deprisa, pero sin excesos. Y vivir tranquilo.

La diabetes no tiene curación por el momento, pero manteniendo los niveles de glucosa en sangre lo más cercanos a la normalidad se puede conservar una cali-

dad de vida razonable. Hay que tener en cuenta de que se trata de un trastorno crónico, derivado de la incapacidad del organismo para utilizar los alimentos adecuadamente, por no poder el páncreas producir insulina. Y la insulina es la llave que permite a la glucosa entrar en las células, que la emplean como combustible. Cuando la glucosa permanece en la sangre en vez de entrar en la célula, se produce la disfunción y llega la diabetes. Y en esas estamos.

---

*«Para los diabéticos insulino-dependientes, hasta ahora encadenados sin remedio a la jeringuilla, surge la esperanza de la administración nasal de la insulina, que tiene un gran espectro de absorción»*

---

betes es en sí misma un claro factor de riesgo cardiovascular. Se ha descubierto que la mera intolerancia a la glucosa ya comporta riesgos cardíacos. Es una manifestación bastante clara de lo que se viene denominando el "síndrome metabólico", compleja dolencia que se caracteriza por el colapso del metabolismo, cuya manifestación más pronunciada es la obesidad, y de manera precisa la obesidad abdominal. Es decir, el exceso de grasa en la barriga. Por eso se hace tanto hincapié en la importancia de la nutrición, que juega un papel esencial. Se recomienda, en este