



La diabetes, ¿epidemia del siglo XXI?

La edad, la obesidad y el sedentarismo están directamente relacionados con la aparición y desarrollo de la diabetes tipo 2

DIARIO DE AVISOS
SANTA CRUZ

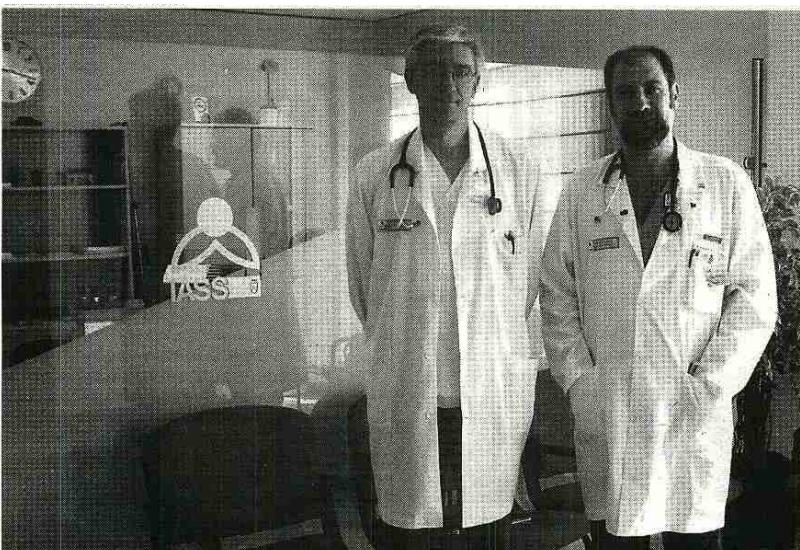
La diabetes mellitus se está convirtiendo, en el mundo desarrollado, en una auténtica epidemia que se extiende por toda la población como consecuencia, sobre todo, de los hábitos de vida y alimentación inadecuados, a lo que se suma un componente genético y hereditario muy importante. Existen varios tipos de diabetes. Por un lado está la diabetes tipo 1, que se inicia en niños y adultos jóvenes principalmente, y representa entre el 5% y 10% de todos los casos de diabetes. En este tipo, el páncreas no produce insulina porque el propio sistema de defensa del organismo ha inactivado la parte del páncreas que produce esta hormona, cuya función es disminuir los niveles de glucosa en la sangre, lo que determina la aparición de síntomas propios de la citada enfermedad.

Por su parte, la diabetes tipo 2 se inicia más frecuentemente en la edad adulta, y se debe a la incapacidad del organismo para producir o poder utilizar de forma adecuada la propia insulina. Es la forma más común de diabetes, pues afecta a entre un 90 y un 95% de todos los casos. Es este tipo de diabetes tipo 2 la que está adquiriendo proporciones epidémicas.

Los doctores José Luis Pérez Manzano y Miguel Ángel Rodríguez Muñoz, especialistas en Medicina Interna del Hospital Fiebles Campos, perteneciente a la unidad sociosanitaria del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria (IASS), dependiente del Cabildo Insular de Tenerife, dan su opinión médica sobre los efectos de esta enfermedad en la población canaria y cómo prevenirla.

Así, según José Luis Pérez Manzano, la que puede ser considerada epidemia del siglo XXI en el mundo desarrollado, la diabetes tipo 2, viene determinada por factores ambientales y genéticos. Precisamente, Canarias es uno de los lugares de Europa con más alta prevalencia e incidencia de esta enfermedad; las razones son, por un lado, un componente genético, tal como apunta el endocrinólogo Alfonso López Alba, del Hospital Universitario de Canarias, que estudia estos componentes, y por otro lado, factores de tipo ambiental, como la dieta estrechamente canaria, demasiado rica en hidratos de carbono y poco variada, sobre todo en fibra, así como la dieta influenciada por América (sobre todo en niños y jóvenes) rica en grasas. La dieta basada en aperitivos y tentempiés favorece la obesidad, uno de los factores determinantes de la diabetes tipo 2.

No hay que olvidar que en los primeros años es muy importante la influencia de la familia, y, a partir de los ocho o nueve años de edad, de los colegios y los medios de comunicación, principalmente la televisión. Los niños comen lo que ven comer desde pequeños en sus casas. Es muy importante el desayuno, es decir, que los niños desayunen en familia y de forma abundante, aunque a veces resulte



Miguel Ángel Rodríguez y José Luis Pérez, especialistas en Medicina Interna del Hospital Fiebles Campos. / DA

REGLAS PRÁCTICAS

CONSEJOS PARA AYUDAR A PREVENIR LA DIABETES

► Si existen antecedentes familiares, llevar un control médico de los niveles de glucosa, con controles periódicos.

► Crear hábitos saludables de alimentación en los niños.

► Desayunos abundantes, a ser posible en familia.

► Charlas informativas en los colegios sobre los beneficios de los alimentos recomendados y presentarlos de forma atractiva.

► Seguir una dieta equilibrada, sana y variada con los alimentos recomendados.

► Hacer ejercicios aeróbicos: correr, caminar, etcétera.

► Disminuir en los más jóvenes las horas de televisión, ordenadores, etcétera, a favor de la práctica de algún deporte.

► Evitar la comida rápida.

► Conocer y reconocer los síntomas y acudir inmediatamente al médico.

► Controlar los niveles de colesterol.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

► Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: es decir: papas, arroz, cereales, pan, legumbres, pastas y harinas.

Fibras: son hidratos de carbono complejos de origen vegetal: legumbres, verduras frescas, fruta natural con piel y cereales.

► Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: pescado y aceite de oliva.

Las proteínas: leche semidesnatada y sus derivados, huevos.

difícil debido a los horarios de trabajo o las características de cada familia, porque el 80% de los niños obesos son adultos obesos.

El problema de la obesidad es muy importante en Canarias, y el sedentarismo es otra de las razones que lo favorecen, al mismo tiempo que el abuso de alimentos como la papa, las carnes grasas, etcétera. Prevenir la obesidad es fundamental para evitar la diabetes, y eso se consigue con una alimentación variada, evitando la co-

mida basura de influencia americana, la bollería industrial y llevando una vida sana, lo que incluye evitar del todo el sedentarismo.

En Canarias hay un elevado consumo de grasas no saludables y alta ingesta energética, con muchas calorías, en un lugar donde no hace frío. Hay un bajo consumo de hidratos de carbono y un alto consumo de papas y dulces. Se toma un 39% menos de legumbres y un 32% menos de frutas y verduras que en la Península.

Además es necesario recalcar que las condiciones sociosanitarias y culturales influyen considerablemente entre los afectados de esta enfermedad; según un estudio elaborado recientemente, y en el que ha colaborado el mencionado catedrático y endocrinólogo Alfonso López Alba, en el caso de Canarias, un territorio con un índice de pobreza y analfabetismo del 20% de la población, nos encontramos que entre las personas con complicación renal de la

La implantación de hábitos alimentarios sanos desde la infancia, estrategia clave

DIARIO DE AVISOS
SANTA CRUZ

El especialista en Medicina Interna Miguel Ángel Rodríguez Muñoz, del Hospital Fiebles Campos, adscrito a la unidad sociosanitaria del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife, incide en la importancia de adecuados hábitos de alimentación desde la infancia, ya que determinarán la salud futura. "Los niños tienen la capacidad de crear adipocitos, que son las células de nuestro cuerpo responsables de almacenar la grasa. Estas células se for-

man en la infancia y ahí se quedan. La grasa almacenada dentro de estas células se obtiene de tres fuentes principales: la grasa de la dieta que circula en la corriente sanguínea, los triglicéridos sintetizados en el hígado y transportados por la sangre y los triglicéridos sintetizados a partir de la glucosa dentro de los mismos adipocitos. La mayoría de los adipocitos se encuentran agrupados en unas zonas concretas de nuestro cuerpo formando lo que denominamos el tejido adiposo, principal almacén de energía de nuestro organismo. El ritmo de depósito y

diabetes, el 40% se encontraba bajo el umbral de pobreza; además, el 40% de las personas con diabetes tipo 2 eran analfabetos totales o funcionales.

Es necesario conocer y reconocer los síntomas de la diabetes para acudir cuanto antes al médico. El especialista en Medicina Interna José Luis Pérez Manzano explica los síntomas propios de la diabetes: excesiva sed, excesiva diuresis, pérdida inexplicable de peso, junto a una glucemia casual mayor de 200 miligramos por decilitro. Todos estos síntomas determinan el conjunto de síndromes metabólicos caracterizados por hiperglucemia, cuyas complicaciones principales se producen a nivel cardiocerebrovascular, renal, arterial periférico o de retina, entre otros: enfermedades cardíacas, cerebrales, vasculares, renales y ceguera, además de producir una disminución de las defensas y por tanto de la inmunidad y predisponer a infecciones graves. Es una enfermedad de alta mortalidad y alta morbilidad; por ello, la principal causa de insuficiencia renal en países desarrollados es la diabetes. La mayor parte de los pacientes de diálisis son diabéticos.

En Canarias más concretamente, las afecciones renales son de tres a cinco veces más que en el resto del territorio nacional. El 50% de los pacientes de diálisis en Canarias lo son a causa de la diabetes, mientras que en otras zonas del territorio nacional no llegan al 12% y más del 80% de los casos de diabetes tipo 2 son provocados por la obesidad. Según el mismo informe, el porcentaje de canarios con obesidad es del 18%, cinco puntos por encima de la media nacional; con colesterol alto, son cuatro veces más, mientras que en mortalidad cardiovascular Canarias está a la cabeza del país.

Las recetas de la salud. Es necesario insistir en una alimentación equilibrada y sana junto con una dieta mediterránea, que proporcione la cantidad de energía suficiente sin facilitar el sobre peso. Esta ha de ser equilibrada: 45 a 60% de hidratos de carbono, 12 a 15% de proteinas, 25 a 35% de lípidos. Este porcentaje siempre es en relación con la actividad y trabajo que se realiza. Lo más importante para evitar la obesidad es una alimentación equilibrada y sana y olvidarse del sedentarismo. Esto se ha de hacer con una asistencia primaria en los colegios, informando de los beneficios de alimentos como frutas, verduras, legumbres y hidratos de carbono, sin, por supuesto, olvidar el ejercicio físico desde la infancia; se recomienda a personas de edades comprendidas entre 25 y 40 años caminar media hora diaria, unos cuatro kilómetros; las personas más jóvenes pueden ampliar el ejercicio. Cualquier ejercicio aeróbico, adaptado a la edad de cada individuo, es fundamental y beneficioso. Por el contrario, no hay ningún tipo de alimento milagroso ni hierbas milagrosas para prevenir la diabetes, no hay que dejarse influir por creencias o informaciones erróneas.