

RIESGOS

Perder kilos es vital para prevenir la diabetes

CRISTINA G. LUCIO (elmundo.es)

MADRID.- Decir adiós a la grasa que nos sobra no sólo es bueno para mantener una buena calidad de vida. Un estudio reciente demuestra que la pérdida de peso también es un importante aliado en la prevención de la diabetes.

Este trabajo, publicado en el último número de la revista estadounidense 'Diabetes Care' y coordinado por el Doctor Richard Hamman, en la Universidad George Washington de Rockville (EEUU) pone de manifiesto que la adopción de unos hábitos de vida saludable resulta fundamental a la hora de luchar contra la **diabetes**, una enfermedad que en los próximos años podría afectar a un considerable porcentaje de la población mundial si no se toman las medidas necesarias para atajarla.

El estudio se realizó en 1.079 individuos con sobrepeso y que tenían dañada su capacidad de procesar la glucosa, lo que supone un **importante riesgo** de desarrollar la diabetes.

Para llevar a cabo la investigación, que duró tres años, el equipo de Hamman trató a algunos de los pacientes con un placebo mientras que puso en marcha en otros un **programa de prevención de la diabetes**, que incluía una intervención intensiva en sus hábitos. Así, estos últimos pacientes redujeron su ingesta de grasas a menos de un cuarto de su alimentación y practicaron ejercicio durante una media de dos horas y media semanales a lo largo de los tres años del estudio.

Hábitos de vida saludable

Comparando ambos grupos de investigación, los resultados demostraron que sólo aquellos que participaron en el programa de prevención vieron reducido su **riesgo de padecer diabetes** en un 58%. «Por cada kilo perdido, el riesgo de padecer diabetes disminuyó un 16%», destacaron los investigadores en este trabajo, que también demostró que la reducción del riesgo era muy similar en pacientes de distintos sexos, edades, razas y grupos étnicos.

La **pérdida de peso** resultó fundamental para frenar las posibilidades de padecer diabetes en el futuro, y, si bien el estudio no valoró directamente los porcentajes de riesgo asociados únicamente a la dieta o la actividad física, los resultados del estudio también demostraron que el ejercicio es muy importante a la hora de combatir la diabetes. De este modo, algunos pacientes que apenas adelgazaron pero mantuvieron una **actividad física continuada**, redujeron su riesgo de padecer diabetes en un 44%.

En las conclusiones del trabajo, los investigadores quisieron destacar la importancia que éste y otros programas de prevención de la diabetes tendrá en el futuro teniendo en cuenta el **elevado riesgo de desarrollar diabetes** que sufren millones de personas en todo el mundo.