

DIETA Y EJERCICIO ES EL MEJOR TRATAMIENTO

## La función de las células beta se pierde en un 50% por el diagnóstico tardío

**■ José M<sup>a</sup> Juárez** Salamanca

La prevalencia de la diabetes tiende a aumentar debido "a los hábitos y al ritmo de vida que llevamos", según Juan Francisco Merino, del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de la Fe, en Valencia, afirmación en la que ha coincidido con Juan García Puig, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario La Paz, en Madrid, quien además piensa que "es necesario que el internista tenga un cuidado especial con los pacientes con esta patología por las complicaciones cardiovasculares que puede ocasionar".

Ambos ponentes han señalado la necesidad de adelantar el diagnóstico de la diabetes y establecer una detección precoz porque, según Merino, "la detección tardía provoca la pérdida del 50 por ciento de la función de células beta pancreáticas" y han destacado los efectos

positivos que tienen el ejercicio y la alimentación saludable para mejorar la calidad de vida del paciente.

Según García Puig, "la vida activa y la dieta mediterránea son las armas más efectivas que tenemos para enfrentarnos a la diabetes, como lo demuestra un estudio realizado por el Grupo MAPA de Madrid, en el que los pacientes que presentaban niveles de glucosa anómalos en ayunas redujeron el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 41 por ciento gracias al deporte y a la alimentación sana".

También han destacado la efectividad de los fármacos disponibles para abordar esta patología, aunque para García Puig "no consiguen una reducción de los efectos de la diabetes tan efectiva". Los medicamentos, por tanto, deben considerarse como una opción de apoyo al ejercicio físico y la alimentación equilibrada.