

A FONDO

—¿Cuáles son las causas directas que provocan el desarrollo de una enfermedad como la diabetes?

—Existen dos tipos de diabetes. Por un lado, la diabetes de tipo I afecta a personas de uno a 30 años (ya que no se puede nacer con esta enfermedad, sino que se trata de un fenómeno que aparece después), alcanzando su pico máximo a los 14, mediante daño autoinmune a través del cual el organismo ataca a las células y las destruye, incapacitando a la persona para producir insulina nunca más. En el caso de la diabetes de tipo II, ésta viene determinada por un problema en el páncreas, denominado resistencia a la insulina, que viene condicionado por la grasa y la obesidad.

—¿Cuáles son sus principales síntomas?

—En los casos de diabetes tipo I, los síntomas suelen ser muy explosivos. Al generarse niveles muy altos de glucosa en

sangre, el organismo se ve obligado a disminuirlos y lo hace a través del riñón. La persona comienza a orinar mucho y con mucha frecuencia, a beber mucha agua y (dado que se pierde por la orina en torno a 200 y 300 gramos diarios) a comer más (a pesar lo cual puede adelgazar). En la diabetes tipo II, al contrario, los síntomas son muy sutiles. De hecho, cerca de un 50% de quienes padecen este tipo de diabetes desconocen que la tienen hasta que un día llegan al hospital a causa, por ejemplo, de un infarto, una ceguera o en estado de prediálisis.

Antonio José López Alba, médico del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Canarias y editor jefe de la revista 'Diabetes'

“La diabetes será la epidemia del siglo XXI”

—¿Existe algún método de prevención?

—El método de prevención que mejor ha demostrado su eficiencia ha sido el desarrollo de un adecuado estilo de vida que consiste en la práctica de ejercicio físico y una dieta variada y equilibrada. Aquello que se conoce como “el método 555 0 5.000”. Es decir, 5 comidas al día, con 5 raciones de fruta y verdura y 5 gramos de sal, 0 cigarrillos como estilo de vida del no fumador y caminar 5.000 pasos (que equivalen a una media hora de paseo diario). Mientras que los fármacos han demos-



trado una evitación de la diabetes en personas predispuestas en torno a un 20-30, el desarrollo de un estilo de vida adecuado alcanza el 64%.

—¿Cuáles son los perfiles de personas más propensas a poder desarrollar en un momento dado esta enfermedad?

—Una genética predispo-



nente, mujeres que hayan tenido hijos de más de 4 kg. o hayan padecido diabetes gestacional o poseer una elevada presión arterial, colesterol bueno bajo y triglicéridos altos, hipertensión o sobrepeso son los factores más importantes a la hora de desarrollar esta enfermedad.

—¿Cuáles son sus mayores limitaciones en cuanto a alimentación, deporte, etc.?

—Existe un gran mito en torno a esta cuestión, ya que las personas que padecen diabetes pueden comer cualquier alimento excepto azúcares simples, lo único que deben controlar son las cantidades. Algo que debería hacer todo el mundo y no sólo para evitar la diabetes, sino otras muchas complicaciones en la salud como hipertensión, colesterol, etc.

—¿Cuáles son las cifras que definen esta enfermedad a día de hoy y qué previsiones existen para un futuro próximo?

—La diabetes afecta hoy a

más del 10% de la población mayor de 30 años. En España existen ya entre 2 y 3 millones de personas con diabetes. En mi opinión, esta enfermedad se convertirá en la segura epidemia del siglo XXI en los países occidentales y, en lo que respecta a los países del Tercer Mundo, muchos gastan ya cerca de la mitad de su presupuesto sanitario en las complicaciones terribles que produce esta enfermedad tales como las amputaciones de pierna, etc.

—¿Qué medio considera que habría que poner para evitarlo?

—Su abordaje debería ser multidisciplinar. Podría consistir en informar a la población acerca de cómo comer, que los alimentos estuvieran mejor etiquetados para saber las calorías y el tipo de alimentos que contienen, realizar una campaña educativa sobre todo dirigida a la población infantil, además de estrategias que motiven a la práctica del ejercicio físico.