



Ni un virus sin vacuna ni una bacteria resistente: la epidemia del siglo XXI, en los países desarrollados, la está causando el estilo de vida, el sedentarismo y el cada vez mayor índice de obesidad, y una secuela llamada diabetes. **TEXTO Paco Torralbo**

# Diabetes

## La epidemia de los países desarrollados

**S**ÓLO en España podrían padecerla más de cinco millones de personas, según las estimaciones más pesimistas, y crece a un ritmo constante: hoy hay casi un millón más de casos diagnosticados que en 1993.

La Encuesta Nacional de Salud del año 2006, que elabora el Ministerio de Sanidad, da que un 6,05% de los mayores de 16 años declaran ser diabéticos, con diagnóstico médico. Es decir, alrededor de dos millones trescientas mil personas.

En 1993, según la misma fuente, eran cerca de un millón cuatrocientos mil, un 4,1% de los casi 34 millones de españoles mayores de 16 de entonces.

Pero hay un número indeterminado de personas que padece la enfermedad y lo ignora y que habría que sumar a los diagnosticados. Así, las estimaciones para el total de la población varían entre un 6% y un 12%. Si tomásemos las más alarmantes, el número de diabéticos totales superaría los cinco millones. Si las más conservadoras, en torno a dos millones y medio.

Este aumento -al menos para la diabetes tipo 2, la más frecuente, más del 90% de todos los casos-, tiene relación con el sedentarismo y el comer en exceso, causa de obesidad.

Hábitos que no parecen estar en regresión, pese a las campañas de vida saludable. En España, los datos aún por contrastar contenidos en el estudio Drece 3, cuyos resultados se presentarán seguramente antes de fin de año, muestran que cada vez se toman más calorías, según el Presidente de este Instituto de Estudios Biomédicos, José Antonio Gutiérrez Fuentes.

El Drece (Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España) es un estudio comenzado en 1990 sobre 5.000 personas de entre 5 y 60 años, a los que desde entonces viene siguiéndose en 52 centros de salud de toda España. Su diseño permite extrapolar los resultados al conjunto de la población.

En el primer Drece, publicado en 1992, se constataba que cada español tomaba, de media, algo más de 2.700 calorías diarias. En el Drece 3, según su director, "lo peor que observamos es que el aporte calórico es creciente y muy superior a lo recomendable. Nos debemos estar aproximando a las tres mil calorías día".

**INACTIVIDAD Y MALA ALIMENTACIÓN** Drece 3 revela también que la diabetes es el factor de riesgo más llamativo. "Entre los factores de riesgo cardiovascular conocidos, el único que nos dice que se ha encendido la luz roja es la diabetes. Entre las 40 ó 50 personas del DRECE fallecidas por enfermedad cardio-



Varias personas se someten a un análisis de glucosa en Vitoria durante el Día Mundial de la Diabetes. **FOTO LUZ MENDO**

vascular hasta el 2004, el factor de riesgo que prevalece es la diabetes".

El doctor José Antonio Gutiérrez pone el énfasis en que los datos deben manejarse con precaución. Por ejemplo, en el número de diabéticos diagnosticados hay que tener en cuenta que con el tiempo se han ido modificando los criterios diagnósticos si bien es cierto que ese cambio sería insuficiente para justificar todos los incrementos.

"Lo que está aumentando de una manera dramática es la falta de ejercicio y la mala alimentación. Eso favorece que se manifieste más la diabetes y otras enfermedades. Aunque el problema principal es el síndrome metabólico, el que en un mismo individuo se agreguen patologías que potencien la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares".

"Cuando se dan diabetes y obesidad, con frecuencia se producen alteraciones en los lípidos. Obesidad y lípidos suelen asociarse a hipertensión. Todo eso acostumbra a darse en sujetos que hacen poco ejercicio y con todas estas cosas juntas, la probabilidad de padecer complicaciones cardiovasculares es alta".

Y es que la diabetes causa muertes por sí misma pero con más fre-

cuencia propicia otras enfermedades. Puede causar ceguera y serios daños renales o puede hacer necesarias amputaciones en los pies.

Cuando afecta a vasos grandes, produce oclusiones en las arterias y provoca infartos de miocardio o angina de pecho.

Pero no sólo afecta al corazón. "Puede producir una oclusión femoral, aunque no es lo más frecuente. Enfermos que dicen mire, cuando hago ejercicio, a los veinte o cuarenta pasos me tengo que parar porque me duelen los gemelos. Es un dolor como el de la angina de pecho, porque cuando el músculo necesita más sangre no le llega por un tapón en la arteria", explica Gutiérrez.

**SÍNTOMAS** Los síntomas de la diabetes son claros: sed compulsiva y orina muy abundante. Además, por la pérdida de glucosa, cansancio, y si se mantiene un tiempo, adelgazamiento y desmejora general.

Pero no siempre los hay, sobre todo en la diabetes 2. Hay casos que no dan estos síntomas y que al cabo del tiempo pueden producir complicaciones.

"Hay sujetos que debutan con un infarto de miocardio. Miras para atrás y tenía una glucosa de 130, está gordito, con mucho estrés.

Dicen: Yo no sabía que era diabético. Bueno era usted prediabético. Como no da esos síntomas de sed compulsiva, orina abundante, cansancio no se le diagnostica pero tiene una complicación metabólica", dice el doctor Gutiérrez.

Pero la alarma es relativa: nuevos estilos de vida, que propician más enfermos, no significa una salud general peor de la población. Al contrario, gracias a los avances en medicina.

José Antonio Gutiérrez lo tiene claro. "Yo matizaría. Hay más diabetes, enfermedad que puede causar problemas serios, incluso mortales. Es cierto, pero no es menos cierto que la tendencia de los indicadores de salud nos dice que cada vez tenemos mejor salud y mayor longevidad", asegura.

"No aparece, ni mucho menos, en las series estadísticas del INE un aumento de muertes por enfermedades cardiovasculares. La impresión que da es que está bastante mantenido, con una leveísima tendencia a disminuir en el conjunto. Si hablamos de enfermedades cerebrovasculares, hemorragia cerebral, hay una clarísima disminución. Esto es totalmente achacable a los medicamentos para la hipertensión", concluye.

**El mal afecta a entre 2,5 y 5 millones de españoles y muchos no saben que lo padecen**

**La mala alimentación y la falta de ejercicio son dos de los factores de esta enfermedad**

**La diabetes puede propiciar ceguera, daños renales y amputaciones, e incluso causar la muerte**