

43º CONGRESO EUROPEO DE LA EASD El aumento de esta patología tipo 2 en niños pone en alerta a los organismos internacionales

Ejercicio y dieta, armas más eficaces contra la diabetes 2

Marta Serrano Romero Amsterdam
marta.serrano@recoletos.es

Llevar una dieta adecuada y hacer ejercicio físico continúa siendo la principal petición de los expertos que se dieron cita la semana pasada en Amsterdam (Holanda) con motivo del 43º Congreso de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD en sus siglas en inglés). Más de 240 millones de personas conviven con la diabetes, casi el 6 por ciento de la población adulta mundial. En tan sólo una generación, la prevalencia se ha multiplicado por seis y se prevé que esta cifra aumente hasta los 350 millones en veinte años, según datos de la Federación Internacional de Diabetes (IDF, en sus siglas en inglés). En los últimos años, el índice de prevalencia declarada de diabetes en España también ha crecido, pasando así del 9,9 de 2003 al 10,1 por ciento de 2005 (ver mapa). Los expertos participantes en el congreso coinciden en que más de un 80 por ciento de los casos de diabetes tipo 2 podría prevenirse o al menos reducir su impacto sólo mejorando los hábitos de vida. Y a este respecto la evidencia científica es abrumadora. Los estudios demuestran que

Más de 240 millones de personas en el mundo padecen diabetes y se espera que en los próximos veinte años la cifra aumente a 350

en personas con alto riesgo los cambios en el estilo de vida son más efectivos que el uso de fármacos, y la educación diabetológica, por sí misma, es capaz de reducir el impacto de la enfermedad.

‘NO’ AL SEDENTARISMO

En el congreso de Amsterdam se han presentado varios estudios y revisiones sistemáticas. Entre otros, destaca un estudio dirigido por un equipo del Instituto Internacional de Epidemiología de la Diabetes en Melbourne (Australia), que vuelve a asociar el sedentarismo con un mayor riesgo de padecer síndrome metabólico. Los resultados evidencian que las personas que practican ejercicio físico moderado presentan mejores niveles de glucosa en sangre, de colesterol HDL y de triglicéridos que las que llevan una vida sedentaria. El síndrome metabólico está conectado con la resistencia a la insulina que puede causar diabetes y un alto riesgo de enfermedades de la arteria coronaria. En este cambio de estilo

de vida (sin ejercicio físico y con una alimentación rica en grasas), se están disparando los niveles de alerta entre la población infantil, ya que cada vez hay más niños y jóvenes con diabetes tipo 2, cuando este tipo de diabetes aparece a edades más tardías. Ante este panorama, expertos de la IDF recordaron en este congreso la necesidad de educar a la población infantil e incidir en el cambio del estilo de vida de los países occidentales para aumentar la esperanza de vida de los niños. Por ello, es necesaria la elaboración y el seguimiento de estrategias de prevención de la enfermedad en la que colaboren todos los agentes de la sociedad, como es el caso de la Estrategia Nacional de Diabetes que se presentó en octubre del pasado año (ver CF del 16-X-2006).

ESTÁNDAR MUNDIAL

Esta cita anual se aprovechó además para presentar un consenso para la estandarización mundial de la medida de la hemo-

globina glicosilada (HbA1c) entre la Asociación Americana de Diabetes, la Federación Internacional de Diabetes y la Federación Internacional de Química Clínica.

El estudio de la HbA1c se ha convertido en el patrón que se debe seguir para la medida de la glicemia crónica a lo largo de las dos últimas décadas. Los médicos han utilizado los resultados de los test de hemoglobina glicosilada para guiar sus decisiones sobre el tratamiento y se ha convertido en la piedra angular para la valoración de la atención en diabetes.

Para lograr un mejor conocimiento de la relación entre la hemoglobina glicosilada y el nivel medio de glucosa en sangre, se ha iniciado un estudio internacional para esclarecer esta relación mediante las mediciones capilares frecuentes y la monitorización continua de la glucosa para crear un algoritmo más exacto.

La Federación Internacional de Química Clínica ha desarrollado un nuevo método de referencia que, según su presidenta, Jocelyn Hicks, mide específicamente la concentración de una sola especie molecular de hemoglobina glicosilada.

“No hay que tener miedo a los cambios terapéuticos”

M. S. R. Amsterdam

La obesidad sigue siendo un problema clave que hay que resolver. “En las últimas décadas se está produciendo un incremento en la incidencia de la enfermedad que se refleja en un inicio cada vez más temprano y que proporciona además problemas en el tratamiento”, explica a CF Domingo Orozco, médico español del Grupo de Diabetes de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc) que participó en el 43º Congreso de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD en sus siglas en inglés), que se celebró la semana pasada en Amsterdam (Holanda).

Para frenar este aumento de diabetes, todos los expertos coinciden en que el diagnóstico precoz es clave, pero para ello es necesario tener muy controlados a los grupos de riesgo; es decir, aquellos cuyos valores de glucosa se sitúan entre 110 y 126 mg/dl en ayunas y entre 140 y 200 mg/dl después de comer, que son aquellos cuya glucosa basal y postprandial está alterada y que se encuentran en un estado de prediabetes.

MÁS CONTROL

Cuando nos encontramos en este punto, comenta Orozco a CF, “no hay que tener miedo al cambio de terapia, ya que si no se ha conseguido nada mediante la dieta y el ejercicio físico (ver información adjunta) hay que apostar por otro tipo de tratamiento”. Cada vez se intenta que el nivel de control del paciente sea más bajo, “pasando del nivel 7 de hemoglobina en sangre al 6,5”, porque cuanto mejor control tenga el paciente mejor se previenen las com-



Domingo Orozco, del Grupo de Diabetes de la Semfyc.

plicaciones que pueda haber en un futuro”, explica. En la práctica clínica se confirma que hay muchos pacientes mal controlados por diversos motivos, “bien porque el paciente siempre tiene alguna excusa para no medicarse o porque el médico no se atreve a darle una pastilla más, pero el especialista debe evitar esa inercia clínica”.

EDUCAR AL PACIENTE

Orozco tiene claro que el tratamiento debe ser lo más intensivo posible para llevar un mejor control del paciente y esto pasa por educarlo. “En general, el paciente tiene miedo a la insulina, y los profesionales tenemos el deber de enseñarles que a lo que deben tener miedo es a las complicaciones que conlleva el mal cumplimiento de un tratamiento, como quedarse ciego o un aumento cardiovascular”, opina este experto. Según Orozco, cuando se trata del cambio de tratamiento los pacientes no quieren pincharse insulina y prefieren fármacos orales: “Es este otro aspecto en el que se debe reeducar al paciente, pues no a todos se les puede ofrecer un fármaco oral o no durante mucho tiempo”, concluye.

Nuevos subtipos de diabetes

Las primeras pinceladas de investigación genética en diabetes se expusieron la semana pasada en el 43º Congreso de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes, celebrado en Amsterdam (Holanda). Aunque está demostrado que la dieta saludable y el ejercicio físico disminuyen considerablemente el riesgo de padecer esta enfermedad, hay personas que aun cumpliendo estas premisas desarrollan diabetes. Por ello, aunque de momento no hay datos concluyentes, se está investigando para ver qué genes presentan un mayor riesgo de padecerla. De hecho, Domingo Orozco, del Grupo de Diabetes de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria que participó en el congreso, señala que “están apareciendo subtipos de diabetes dentro de la tipo 1 y 2 debido a los genes”.

ESPAÑA, POR ENCIMA DE LA MEDIA EUROPEA

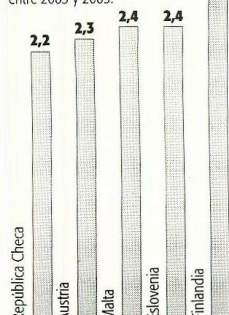
Prevalencia estimada de la diabetes en la Unión Europea. Datos de 2005, en %.

■ Menos de 5 ■ Entre 5 y 8 ■ Entre 9 y 12

8,9 media de prevalencia europea

10,1 prevalencia en España

Los cinco primeros
Países europeos en los que
más ha crecido la diabetes
entre 2003 y 2005.



Fuente: Federación Europea de Diabetes.

