

La inyección de insulina, una rutina entre los afectados, que, sólo en España, superan los tres millones. BLOOMBERG

Cómo luchar contra la expansión de la diabetes

Un informe sobre la incidencia de la enfermedad en España desvela las pautas para lograr la prevención de la misma

IRENE BARREDO Madrid

Uno de cada cinco madrileños presenta un alto riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en los próximos diez años, según el informe *La diabetes se puede prevenir*, presentado el pasado mes de abril en Madrid por la Fundación para la Diabetes y la Fundación Solidaridad Carrefour.

Se trata de una epidemia silenciosa que está avanzando a un ritmo vertiginoso. Sólo en Europa hay 48 millones de afectados, de los que aproximadamente tres millones viven en España, lo que representa un 7% de la población. La diabetes es una enfermedad crónica producida por una alteración del metabolismo. La causas que producen la de tipo 1 son desconocidas, pero se cree que algunas personas heredan la tendencia a desarrollar diabetes y que además puede haber causas víricas.

Por su parte, la de tipo 2 -responsable del 90-95% de los casos- la causa un desorden metabólico que resulta de la incapacidad del cuerpo de producir suficiente insulina o usarla de forma apropiada. Antes se le llamaba diabetes mellitus, sin dependencia de la insulina. Es una enfermedad crónica y hasta el momento se desconoce su cura. Sin embargo, parecería existir un factor genético que causa la aparición de este tipo en varios miembros de la misma familia. Aunque una persona puede heredar la tendencia a desarrollar la diabetes de tipo 2, por lo general debe existir otro factor, como la obesidad, para que la enfermedad se desarrolle.

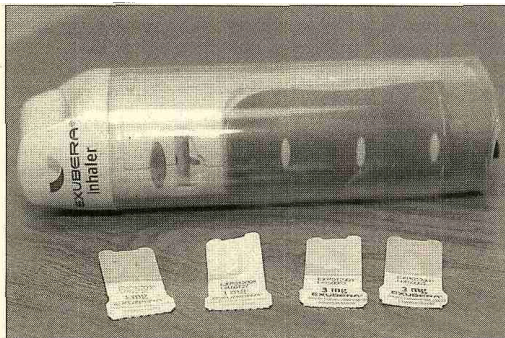
Los resultados del estudio realizado, que se ha basado en la escala Findrisk -prueba de ocho preguntas que abarca aspectos relacionados con los hábitos de vida o el biotipo y que permite

determinar el riesgo de padecer diabetes-, han determinado que la edad supone un importante factor de riesgo, sobre todo a partir de los 45 años. El 19,6% de la muestra presenta un riesgo alto de sufrir esta dolencia. Por sexos, la cifra se sitúa en el 19,5% en el caso de los hombres y en el 19,8% en el caso de las mujeres. En este sentido, el doctor Gabriel Sánchez, jefe de la Unidad de Investigación del hospital La Paz, destacó que "el mayor beneficio se obtiene en las personas de mayor edad". Otros de los factores presentados en el informe son

sidera obesidad se encuentra en 88 centímetros para las mujeres y 102 centímetros para los hombres". Por el contrario, el consumo diario de frutas y verduras y la práctica regular de ejercicio físico son factores que reducen el riesgo de padecer esta dolencia. La ausencia de actividad física se muestra igualmente asociada con un mayor riesgo de diabetes (32,8% para los hombres y 31,7% para las mujeres). Mientras que en el caso de la relación entre el consumo de frutas y verduras el estudio arroja porcentajes diferentes según se trate de un hombre o una mujer. De este modo, entre los primeros no se encuentran diferencias, mientras que en las mujeres el porcentaje se coloca en un 17,9% para las consumidoras de estos alimentos y en un 27,4% para las que nos los toman.

Ante estos resultados, la Fundación para la Diabetes considera que es "urgente" que "tanto las organizaciones sanitarias como las Administraciones emprendan acciones inmediatas encaminadas a la detección precoz de este importante problema de salud pública que comienza a ser extraordinariamente frecuente en España y en Europa". Así, la entidad estima que la identificación precoz de las personas con riesgo elevado de desarrollar diabetes permite "la puesta en marcha de medidas educativas de efectividad probada, para prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad".

Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF), la mortalidad es tan elevada como la que causa el sida, y se prevé que aumente un 25% en la próxima década. Cada seis minutos muere una persona por su causa. Sin embargo, existe una extraordinaria falta de concienciación.



Inhalador de insulina para pacientes con diabetes tipo 1 y 2. BLOOMBERG

El 80% de los casos de diabetes tipo 2 se podría prevenir modificando algunos hábitos de nuestro estilo de vida

tanto el índice de masa corporal como el perímetro de la cintura. "El perímetro de la cintura, sobre todo en los hombres, es el factor de riesgo antropométrico que más se asocia con las enfermedades cardiovasculares y con el riesgo de diabetes", señaló el doctor. "Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el límite a partir del cual se con-