

ESPECIAL SOBRE LA ENFERMEDAD EN 'THE LANCET'

Enfrentarse a la diabetes, todo un desafío

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- 'Si las cosas continúan como hasta ahora, en 2025 habrá en el mundo 380 millones de diabéticos'. Las previsiones asustan, pero, afortunadamente, no hablamos de un destino inexorable. Los expertos recuerdan que es posible enfrentarse a la diabetes, aunque antes hay que vencer importantes desafíos. La última entrega de la revista 'The Lancet' repasa en un número especial los principales retos por cumplir:

- **Reconocer y actuar sobre los sectores de riesgo.** En los últimos años, diferentes investigaciones han puesto de manifiesto que determinados grupos étnicos –como asiáticos o afroamericanos- tienen una predisposición mucho mayor que el resto de poblaciones de desarrollar una diabetes, lo que aumenta significativamente sus probabilidades de sufrir un problema de corazón. Según una de las investigaciones que se publican en la revista científica, crear estrategias específicas para estas poblaciones podría reportar beneficios a la hora de prevenir complicaciones futuras.

Un ejemplo es la iniciativa de un equipo británico, que estudió los efectos de introducir un programa especial para mejorar los factores de riesgo cardiovasculares en pacientes de origen asiático con diabetes tipo 2. Comparados con aquellos que recibían una atención convencional, quienes siguieron el método adaptado experimentaron **mejoras leves pero significativas en sus niveles de colesterol y tensión arterial**. "Aunque pequeños, estos beneficios se mostraron más importantes que los conseguidos en los últimos tiempos en el Reino Unido", comentan los autores en su trabajo.

- **Evitar la emergencia de la enfermedad en jóvenes y adolescentes.** La incidencia de la diabetes en menores ha crecido vertiginosamente en muy poco tiempo. Y, a juzgar por los resultados de otra de las investigaciones que aparecen en este número especial, las cifras podrían seguir aumentando.

Este trabajo analizó las tasas de diabetes tipo 1 en Finlandia, el país del mundo con el número más elevado de estos enfermos. Según sus datos, en los últimos 25 años se ha duplicado la cifra de niños que sufren diabetes tipo 1 y la tendencia se muestra al alza. Sus predicciones aseguran que el número de diagnósticos infantiles "volverá a duplicarse en los próximos 15 años y el inicio de la patología se producirá en edades aún más tempranas".

El desarrollo del trastorno se atribuye tanto a factores genéticos como ambientales que aún no se han descubierto. En un comentario que acompaña a este trabajo en la revista, se remarca que, identificar la causa de este aumento de la incidencia es, precisamente, el desafío principal de la investigación para los próximos años.

- **Hallar nuevos y mejores tratamientos.** En el mundo ya existen 246 millones de adultos diabéticos; por lo tanto, no sólo la prevención es

importante. Mejorar los tratamientos existentes y buscar nuevas terapias podría ayudar a que muchos pacientes tuvieran una mejor calidad de vida. Según apunta otro de los trabajos que aparecen en 'The Lancet', una de las claves para tratar a enfermos recién diagnosticados podría pasar por iniciar la terapia con insulina de forma temprana.

Generalmente, cuando una persona desarrolla diabetes tipo 2, el tratamiento que recibe al principio es una **medicación por vía oral**. Sin embargo, esta investigación sugiere que, desde el inicio, la insulina podría generar importantes beneficios en la recuperación y el mantenimiento de la función de las células beta de estos pacientes. Tras analizar a un grupo de 382 pacientes chinos durante aproximadamente dos años, los investigadores descubrieron que aquellos que habían seguido una terapia intensiva de insulina presentaban mejores resultados. La intervención parecía haber alterado el curso de la enfermedad.

- **Promover hábitos de vida saludables.** Alimentación sana y ejercicio diario. Los expertos coinciden en que ésa es una de las claves principales para mantener alejados los problemas cardiovasculares y la diabetes; y un nuevo estudio vuelve a confirmarlo. Este trabajo, que analizó el caso de 577 adultos procedentes de 33 clínicas chinas que presentaban síntomas de intolerancia a la glucosa (un factor de riesgo para desarrollar diabetes), demuestra que **llevar un estilo de vida saludable es el mejor pasaporte hacia un futuro con salud**.

Durante un periodo de seis años, los investigadores pidieron a una parte de los participantes que siguieran un programa de dieta y ejercicio. El resto podía hacer sólo régimen, actividades físicas o no seguir ningún tipo de pauta. Tras un seguimiento de aproximadamente 20 años, los autores de este estudio, comprobaron que los beneficios de quienes siguieron los hábitos de vida saludables no sólo eran notables, sino también duraderos. En estos casos la aparición de la diabetes se previno o, al menos, se retrasó en unos 14 años.

En un editorial que acompaña a estos trabajos, la revista médica remarca que la investigación científica sobre la diabetes es un asunto clave hoy en día. "El reto principal es trasladar los nuevos hallazgos en mejoras sustanciales para los pacientes", apunta el documento. **"Y aunque las perspectivas son buenas, no están aseguradas"**, concluye.