

Aumentar la ingesta de verduras, reducir el consumo de alcohol y azúcares e incrementar la actividad física es la mejor fórmula para espantar el fantasma de la diabetes. Por cada año comiendo sano y haciendo deporte se obtienen dos años extra de protección frente a la diabetes del adulto en personas de riesgo. Así de clara y esperanzadora es la conclusión de un estudio que ha constatado la eficacia a largo plazo de las estrategias de prevención de la diabetes basadas en cambios en los hábitos de vida.

Un año de vida sana aleja dos la diabetes

HUGO CERDA

Imagine un seguro médico que le cobrara sólo una anualidad por cada tres de cobertura. Una ganga, ¿verdad? La oferta existe. No se la proporciona una compañía aseguradora, sino su propio organismo, al menos por lo que respecta a la diabetes. Seis años de dieta adecuada y ejercicio regular y moderado es cuanto necesita para reducir a casi la mitad el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en los 14 años siguientes. Un estudio publicado en mayo en la revista *The Lancet* ha proporcionado el argumento definitivo a los paladines de la prevención basada en pequeños cambios en el estilo de vida: por cada año comiendo sano y haciendo deporte, se obtienen dos años extra de protección frente a la diabetes del adulto en personas de riesgo.

Aunque muchos ensayos clínicos han confirmado la eficacia de los hábitos saludables en la reducción de la incidencia de diabetes en personas con intolerancia a la glucosa (un trastorno considerado como la antecámara de la diabetes), ninguno de ellos había podido fijar la fecha de caducidad de ese tipo de estrategias. ¿Cuánto duran los efectos de una breve intervención en dieta y ejercicio?

La respuesta ha tenido que esperar 22 años, desde que en 1986 el China Da Qing Diabetes Prevention Outcome Study (CDQDPOS) reclutó a 577 adultos con intolerancia a la glucosa, los distribuyó en cuatro grupos y los sometió a diferentes estrategias de prevención durante seis años (dieta, ejercicio, un combinado de dieta y ejercicio, y un grupo de control), e hizo un seguimiento de la incidencia de diabetes tipo 2 durante los 14 años siguientes.

Datos muy concluyentes

Los investigadores, dirigidos por Guangwei Li, endocrinólogo del China-Japan Friendship Hospital de Pekín, han constatado que en el grupo con tratamiento combinado de dieta y ejercicio se redujo el 51% la incidencia de diabetes en los seis años de intervención, comparado con el grupo de control. La novedad de este estudio radica, sin embargo, en que transcurridos 20 años desde su inicio ese porcentaje ha permanecido en el 43%. Es decir, los pacientes que durante los seis años de tratamiento combinaron dieta y ejercicio hoy tienen una incidencia de diabetes el 43% menor que los miembros del grupo de control. "Los pacientes tratados con dieta y ejercicio retrasaron la aparición de diabetes una media de 3,6 años", explican los investigadores en el artículo.

Según Albert Goday, del servicio de endocrinología del hospital del Mar de Barcelona, el estudio CDQDPOS es excepcional porque es el primero que ha logrado constatar la duración de los efectos protectores de los hábitos saludables frente a la diabetes, gracias a una excelente tasa de seguimiento de los pacientes durante 20 años: "La investigación es muy positiva porque demuestra que una intervención a medio plazo tiene consecuencias a largo plazo, al menos en prevención de diabetes".

Coinciden en esta opinión Jaana



Una mujer obesa realiza ejercicio en el centro de entrenamientos personales Equilibrium.

CONSUELO BAUTISTA

Lindström y Matti Uusitupa, autores de un estudio similar pero de menor duración (siete años) y aplicado a la sociedad finlandesa, que en 2006 publicó también *The Lancet* con unos resultados coincidentes, y con unas dudas cruciales que el estudio CDQDPOS no aclara: "Todavía no podemos señalar cuál fue la causa de la evidente reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2", señalan Lindström y Uusitupa en una reseña crítica que acompaña al artículo chino.

Los autores del estudio chino apuntan tres posibles soluciones al enigma, pero ninguna certeza: "Primero, los pacientes podrían haber mantenido los nuevos estilos de vida más allá de los seis años que duró la intervención con dieta y ejercicio. Segundo, las intervenciones podrían haber generado cambios en el cuidado preventivo y los esfuerzos de promoción de la salud de los hospitales que participaron en el estudio, contagiando estos cambios a sus pacientes. Tercero, la adopción de las nuevas pautas nutricionales y de actividad física durante los seis años de intervención podrían haber activado algún tipo de memoria metabólica".

Albert Goday se inclina por la primera posibilidad. "Es probable que la persona a la que se le enseña a comer bien y a hacer más ejercicio físico adopte esos nuevos hábitos a largo plazo", explica Goday, coordinador del grupo de trabajo de epidemiología de la Sociedad Española de Diabetes.

Dudas sobre el peso

El estudio CDQDPOS abre la puerta a otra incógnita importante: la implicación de la pérdida de peso en la protección frente a la diabetes tipo 2. Estudios anteriores, entre ellos el propio ensayo finlandés, han señalado que la pérdida de peso es el mecanismo que explica la menor incidencia de diabetes en los pacientes con intolerancia a la glucosa tratados con dieta y ejercicio. Sin embargo, el estudio chino no ha encontrado ninguna relación entre los cambios en el peso y una mayor o menor prevalencia de diabetes.

"Se necesitan nuevos análisis para establecer si el ejercicio y la dieta reducen la incidencia de diabetes tipo 2 independientemente de la pérdida de peso o si lo hacen a través de cambios en la composición del cuerpo que puedan no correlacionarse con el peso corporal", explica Guangwei Li.

En cualquier caso, el estudio ha servido para constatar la eficacia a largo plazo de las estrategias de prevención de la diabetes basadas en cambios simples en los hábitos diarios: aumentar la ingesta de verduras, reducir el consumo de alcohol y azúcares, e incrementar la actividad física. Una prevención con certificado de garantía.

Una relación no resuelta con la enfermedad cardiovascular

El estudio CDQDPOS (China Da Qing Diabetes Prevention Outcome Study) tenía como objetivo secundario dilucidar si las intervenciones intensivas en el estilo de vida también tenían un efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares en pacientes con intolerancia a la glucosa. Pero en este punto los investigadores chinos no han podido dar un dictamen tan contundente como en el caso de la diabetes tipo 2.

Aunque la incidencia acumulativa de muertes por enfermedades cardiovasculares fue el 17% menor en el grupo con intervención combinada de dieta y ejercicio, el diseño estadístico del estudio no permite establecer conclusiones definitivas. "El número de casos escogido era suficiente para poder demostrar mayor o menor incidencia de diabetes, como así ha sido, pero no para demostrar diferencias estadísticas en eventos car-

diovasculares, porque el margen de error estadístico de estas diferencias, es decir, la posibilidad de hallarlas por azar, se sobrepone", señala Albert Goday.

Lo que sí está claro, por otros ensayos anteriores, es que la adopción de una dieta más equilibrada y la práctica de ejercicio moderado y regular protege frente a las enfermedades cardiovasculares. Por tanto, una razón de la debilidad de dicho efecto en el estudio chino podría ser la presencia de tabaquismo, una variable que no controlaron los investigadores.

Lindström y Uusitupa aportan otra: "Una explicación podría ser que la intervención sobre el estilo de vida no fuera lo suficientemente intensiva o efectiva o que empezara demasiado tarde". Ya que, según señalan, el cambio de hábitos en el estudio de Guangwei Li fue modesto en el mejor de los casos.