

Perder peso justo después del diagnóstico de diabetes reduce patologías

Las personas que pierden peso tras ser diagnosticadas de diabetes tipo 2 controlan mejor su presión arterial y sus niveles de azúcar, e incluso son más susceptibles de seguir manteniendo estos parámetros bien controlados aunque vuelvan a su peso original. Así lo afirma un estudio de la Fundación Kaiser Permanente publicado en la revista de la Asociación Americana de Diabetes.

Redacción 12/08/2008

Se trata del primer estudio que muestra beneficios en la pérdida de peso incluso si se vuelve a engordar. La investigación implicó el seguimiento de 2.500 pacientes durante un periodo de cuatro años. Los que adelgazaron en los 18 meses siguientes al diagnóstico duplicaron sus posibilidades de cumplir con sus objetivos en cuanto a niveles de azúcar en sangre y presión arterial. Cumplir estas metas previene patologías relacionadas con la diabetes como la enfermedad cardíaca, la ceguera y los daños nerviosos y renales.

"Sabemos desde hace tiempo que perder peso es importante en el tratamiento de la diabetes, pero ahora parece que hemos descubierto un margen de oportunidad crítico en el periodo posterior al diagnóstico, donde pueden conseguirse beneficios duraderos si se producen cambios inmediatos de estilo de vida", afirma Adrienne Feldstein, autora principal del estudio.

"No sabemos si la pérdida inicial de kilos aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina o si la razón de los beneficios es una mayor facilidad en adoptar hábitos de vida saludables de forma permanente", asegura Gregory Nichols, coautor del estudio. "Lo que está claro es que con ese adelgazamiento se reducen los factores de riesgo asociados a la diabetes".

Sólo en Estados Unidos hay más de 20 millones de enfermos de diabetes, la mayoría de los cuales también presentan sobrepeso u obesidad.