

ESTUDIO CON 2.500 PACIENTES

Perder peso durante los primeros tres años favorece el control de la diabetes tipo 2

- **Los primeros 18 meses son claves para obtener beneficios duraderos**

MARÍA VALERIO

MADRID.- Si le acaban de decir que tiene diabetes tipo 2 sería buena idea que empezase a pensar en bajar algunos kilos. Un estudio ha demostrado que perder peso en los primeros años después del diagnóstico tiene importantes beneficios para estos pacientes, incluso aunque transcurrido cierto tiempo vuelvan a ganarlo.

Se calcula que la mitad de los diabéticos sufre también obesidad, un problema que agrava su control de la glucosa y empeora su riesgo cardiovascular. Y aunque hasta ahora perder peso era una recomendación indiscutida para estas personas, no estaba muy claro hasta qué punto podía favorecer el control de su enfermedad o qué beneficios concretos podía conllevarles.

Para obtener información lo más real posible, investigadores estadounidenses revisaron el historial médico de 2.500 adultos con diabetes tipo 2 durante cuatro años. En los tres primeros, evaluaron al detalle su peso, elaborando una curva que mostraba cualquier ganancia o pérdida de kilos. El cuarto año se dedicaron a evaluar sus niveles de glucosa y de tensión arterial.

Aunque la mayor parte se mantuvo en su peso, hubo 314 pacientes que perdieron una media de 11 kilos en los 18 meses de seguimiento. Estos participantes, que pasaron de unos 109 kilos a 98,6, comenzaron a ganar el peso recuperado en el cuarto año, hasta casi alcanzar sus niveles de inicio. Sin embargo, a pesar de este repunte, **los investigadores observaron que eran ellos los que mejor control de su enfermedad mostraban** de todos los participantes.

Este control glicémico y de la presión sanguínea, advierten los especialistas, **puede prevenir algunas de las complicaciones más habituales** de los pacientes diabéticos, como las que afectan a los ojos, al riñón, e incluso, la muerte por problemas cardiovasculares.

Los especialistas midieron concretamente el índice de hemoglobina glicosilada (cuyo análisis muestra el nivel promedio de azúcar en sangre en las últimas seis-ocho semanas) y la tensión arterial, que estaban por encima de la media en los participantes que no adelgazaron o que engordaron.

El estudio no indaga en los mecanismos que podrían explicar los beneficios observados, aunque sus autores sugieren que podría estar relacionado con otros hábitos de vida saludables que acompañan al adelgazamiento, o a una mejor sensibilidad a la insulina que persistiría en el organismo tras la pérdida de peso (la resistencia a la insulina es precisamente la incapacidad del organismo para absorberla, lo que eleva los niveles de azúcar en sangre).

Como explica una de las investigadoras de la Fundación Kaiser Permanente que realizó el trabajo, Adrienne Feldstein, "hasta ahora ya se sabía que la pérdida de peso es un componente importante del tratamiento de la diabetes. Ahora sabemos además que **hay un periodo-ventana crítico de 18 meses** después del diagnóstico en el que se pueden obtener algunos beneficios que repercutan a largo plazo y en el que los pacientes están más dispuestos a realizar cambios en su estilo de vida".