

## **Más de la mitad de los casos de diabetes podrían prevenirse practicando hábitos saludables, según un experto**

**Cada diez segundos fallece una persona en el mundo por causas relacionadas con la diabetes, alerta la SEMI ROMA (ITALIA) (Del enviado especial de EUROPA PRESS, Iñaki Hernández)**

Cada diez segundos fallece una persona en el mundo por causas relacionadas con la diabetes, sin embargo, "más de la mitad de los casos podrían prevenirse practicando hábitos saludables" como una dieta sana y ejercicio físico, según afirmó el vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) y miembro de la Sociedad Española de Diabetes (SED), Pedro Conthe.

Cada diez segundos fallece una persona en el mundo por causas relacionadas con la diabetes, sin embargo, "más de la mitad de los casos podrían prevenirse practicando hábitos saludables" como una dieta sana y ejercicio físico, según afirmó el vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) y miembro de la Sociedad Española de Diabetes (SED), Pedro Conthe.

En este sentido, el médico señaló que, incluso aunque una persona tenga cierta predisposición genética a padecer la enfermedad o se encuentre en una fase prediabética, con niveles de glucosa superiores a los de la población normal, se puede evitar desarrollar la enfermedad reduciendo el consumo de alcohol, abandonando el hábito de fumar o practicando una dieta saludable, entre otras medidas.

En el marco del Congreso de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD) que se celebra en Roma hasta el 11 de septiembre, el experto recordó que la diabetes "tiene peor pronóstico de lo que la gente cree, y es una enfermedad muy prevalente". Concretamente, en España, se calcula que del 8 al 10 por ciento de la población es diabética, y uno de cada tres internados en un hospital por cualquier causa padece esta enfermedad.

Además, advirtió Conthe, en los últimos años, "la prevalencia de la diabetes está aumentando de forma explosiva". En 2007, se estimó que la diabetes afectaba a 246 millones de personas de entre 20 a 79 años en todo el mundo, y se espera que esa cifra aumente hasta 380 millones en 2025, con un incremento de la prevalencia del 6 por ciento en 2007 al 7,3 por ciento en 2025, según datos ofrecidos durante la celebración del congreso.

Los diez países con más personas diabéticas son: la India (con 40,9 millones de personas con esta enfermedad), seguido de China (39,8 millones), EE.UU. (19,2 millones), Rusia (9,6 millones), Alemania (7,4 millones), Japón (7 millones), Pakistán (6,9 millones), Brasil (6,9 millones), Méjico (6,1 millones) y Egipto (4,4 millones).

Asimismo, la proporción de población que padece la enfermedad sin saberlo también es "muy alta", especialmente la diabetes tipo 2 --en la que el organismo es incapaz de hacer un correcto uso de la insulina, en combinación con un déficit relativo de esta sustancia-- hasta el 50 por ciento de la población mundial tiene diabetes y lo ignora, ya que, como explica el médico, se puede ser diabético y "no tener síntomas claros".

#### CADA 10 SEGUNDO, UN FALLECIDO

Para Conthe, "el estilo de vida occidental, que se ha generalizado por todo el mundo, unido a causas genéticas", son los causantes de este aumento de la prevalencia, que está adquiriendo ya "tintes epidémicos". Así, de acuerdo con el profesor Jiten Vora, del Royal Liverpool & Broadgreen University Hospitals, "cada diez segundos fallece una persona en el mundo por causas relacionadas con la diabetes".

En esta línea, Conthe asegura que, popularmente, todavía existe cierto desconocimiento sobre la enfermedad, ya que la gente se centra en el aumento de los niveles de glucosa, y "se olvida de que la diabetes es una enfermedad mucho más compleja y eminentemente cardiovascular". Del 75 al 80 por ciento de las complicaciones que se derivan de la diabetes --tales como cardiopatía, ceguera, problemas en las extremidades o daño en el riñón-- son problemas cardiovasculares.

De hecho, la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en la diabetes, representando el 50 por ciento de todos los fallecimientos, y las personas con diabetes tipo 2 presentan una probabilidad del doble de tener un infarto de miocardio o un infarto cerebral en comparación con las personas que no tienen diabetes, "por lo que es tan importante llevar un buen control de los niveles de glucosa y una vida sana", apunta el médico.