

El tabaco favorece la diabetes

■ Resultados de un estudio llevado a cabo en la Universidad de Lausana (Suiza)



Fernando Monreal

ace ya mucho tiempo que se conoce que la diabetes mellitus —aumento de glucosa en sangre— afecta a las arterias de pequeño tamaño de nuestro organismo, como pueden ser las del ojo (entre los diabéticos es más frecuente la ceguera), del pene (predispone a la disfunción eréctil) y de las arterias del corazón, llamadas coronarias, pudiendo ocasionar anginas de pecho e infartos de miocardio —músculo del corazón.

También es sabido que el tabaco es dañino para la salud en general (tumores de laringe y pulmón, amén de tumores de vejiga y vía urinaria), pero las arterias en concreto, cuanto más pequeñas de calibre, más fácilmente las obstruye, ya que ocasiona una vasoconstricción —disminución de

su diámetro—; de ahí que el tabaco pueda ocasionar problemas cardiovasculares e impotencia masculina, al existir una disminución en el riego sanguíneo y, por lo tanto, en el aporte de oxígeno a sus tejidos.

Pero con estos datos, quedaban en el aire dudas del tipo de: ¿El hecho de fumar favorece la aparición de diabetes? Y si esta relación existiese, ¿influiría el número de cigarrillos consumidos?

Pues lo que ahora ya se conoce con más claridad es que el tabaco predispone a la diabetes mellitus (mellitas proviene del término melífera, es decir, que sabe a miel, y es que antiguamente su diagnóstico se basaba probando la orina y averiguando si era dulce como la miel). Y así lo ha demostrado un metaanálisis (estudio de varios trabajos clínicos sobre el mismo tema) llevado a cabo en la Universidad de Lausana (Suiza).

En total se analizaron 25 estudios, con una participación de 1,2 millones de personas y con un se-

Los fumadores activos tienen un 44 por ciento de riesgo más de desarrollar diabetes que los no fumadores

guimiento clínico que rondaba entre los 5 y 30 años. Durante este tiempo aparecieron 45.844 nuevos casos de diabetes. Los resultados demuestran que los fumadores activos tienen un 44% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (la del adulto) que los no fumadores. Asimismo, los datos sugieren que existe una relación directa entre el grado de tabaquismo y la aparición de diabetes, ya que la asociación más intensa se produjo entre las personas que fumaban más cantidad,

de manera que un consumo de 20 o más cigarrillos diarios se correspondió con un riesgo un 61% mayor que en los no fumadores.

Los autores del artículo médico concluyen señalando una relación directamente proporcional entre el consumo de tabaco y la aparición de diabetes, y subrayan la necesidad de realizar nuevos estudios para detallar los posibles mecanismos causales o factores mediadores, como la obesidad, ausencia de actividad física, hábitos alimentarios y niveles de estrés. Queda también pendiente analizar si el mayor o menor tiempo de consumo tiene alguna influencia, aunque todo indica que el riesgo de desarrollar diabetes sería mayor en los fumadores de más larga evolución.

Lo dicho: que ahora que estamos en plena crisis económica los fumadores pueden ahorrar dejando de fumar; así de fácil, ¿qué les parece? De paso, contribuirán a prevenir la aparición de diabetes, que no es poco decir; una buena decisión para este 2009.