

SALUD PÚBLICA ESTUDIO MULTICÉNTRICO

Hábitos de vida saludables para frenar el aumento de diabetes y obesidad

■ Redacción

En los próximos años, España podría experimentar un gran aumento de nuevos casos de diabetes tipo 2 (DM) a menos que la población tome conciencia del riesgo del sobrepeso y la obesidad sobre su salud. Se estima que cerca del 8 por ciento de mujeres y el 12 por ciento de hombres padecen DM, lo que representa el 80-90 por ciento de los casos de diabetes, mientras que la tasa actual de sobrepeso y obesidad en los hombres es del 59 por ciento y del 47, en las mujeres.

"Resulta alarmante la velocidad con la que ambas aumentan en la sociedad, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo", afirma Manuel Serrano, jefe de la Unidad de Medicina Interna de la Clínica La Luz, de Madrid, que participa en el estudio SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), y financiado por el Instituto de Salud Carlos III.

El trabajo investiga los factores involucrados en el desarrollo de la obesidad y la DM. "El incremento en el número de personas obesas es paralelo al de los que desarrollan diabetes". La prevención sigue siendo la gran asignatura pendiente de los españoles.

"De continuar así, es de esperar una epidemia de DM de aquí a unos años". Por ello, las campañas de concienciación sobre hábitos de vida saludables, ha de constituir una prioridad. De hecho, se ha demostrado que la diabetes se previene mejor con cambios en estilos de vida y pequeñas pérdidas de peso que con fármacos.

Dieta mediterránea

Desde su inicio en 1999, los datos del estudio multicéntrico SUN han demostrado la eficacia preventiva de componentes dietéticos clave en el desarrollo de la obesidad y la hipertensión arterial, como el aceite de oliva, las verduras, la fruta y la fibra dietética. En este contexto, el estudio arroja otro dato revelador, "y es la prevención de la aparición de diabetes en aquellas personas que siguen habitualmente un régimen dietético definido como dieta mediterránea".

El SUN se inició en el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra en 1999 y cuenta con 20.000 participantes -cada año añade entre 2.000 y 3.000 sujetos nuevos-, que aportan datos de sus hábitos alimenticios, de su estilo de vida.