

## El riesgo de diabetes en mayores se reduce a la mitad con hábitos de vida saludables

### Redacción

**Incluso en el caso de personas ancianas, los factores del estilo de vida como la actividad física, los hábitos dietéticos, el consumo del tabaco y el alcohol y la cantidad de grasa corporal se asocian con un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad**

Madrid (29-4-09).- La actividad física y unos hábitos dietéticos saludables reducen hasta en un 46 por ciento el riesgo de diabetes entre los mayores., según un estudio de la Universidad de Harvard en Boston (Estados Unidos) que se publica en la revista *Archives of Internal Medicine*.

Los autores del trabajo, dirigidos por Dariush Mozaffarian, examinaron las relaciones de los factores de riesgo del estilo de vida con la incidencia de la diabetes durante un periodo de diez años (1989-1998) en 4.883 hombres y mujeres de 65 años o más. Al inicio del estudio, la edad media de los participantes era de 73 años, el 58,6 eran mujeres. Aproximadamente la mitad de los participantes no había fumado nunca.

Los grupos con un estilo de vida de bajo riesgo se definieron por una actividad física superior a la media; un mayor consumo de fibra, menos consumo de grasas trans, índice glucémico más bajo de la media y una mayor proporción de grasas poliinsaturadas frente a las saturadas; nivel de tabaquismo, si se daba; consumo de alcohol, de ligero a moderado; índice de masa corporal menor de 25; y circunferencia de cintura de 87,8 centímetros o menos en mujeres y de 91,4 o menos en hombres.

Después de tener en cuenta de forma simultánea aspectos como la edad, el sexo, la raza, el nivel educativo, los ingresos anuales y otros factores del estilo de vida, cada factor de riesgo se asoció de forma independiente con la incidencia de la diabetes. En conjunto, cada factor adicional que tenía un individuo del grupo de bajo riesgo se asociaba con un 35 por ciento menos de riesgo de diabetes.

Los individuos de la categoría de bajo riesgo sólo en la actividad física y los hábitos dietéticos, casi uno de cada cuatro adultos, tenían un 46 por ciento menos de incidencia de la diabetes.

Al combinar los grupos de bajo riesgo en lo relativo a la actividad física, los hábitos dietéticos, el tabaquismo y el consumo de alcohol suponía un 82 por ciento menos de riesgo presente de diabetes. Además, cuatro de cada cinco de los nuevos casos de diabetes parecía atribuible a no tener estos factores de bajo riesgo. Si se añadía a ellos el no padecer sobrepeso u obesidad o no tener una gran circunferencia de cintura el menor riesgo ascendía al 89 por ciento.

Según los investigadores, estos descubrimientos sugieren que incluso en los años avanzados de la vida, la gran mayoría de los casos de diabetes se asocian con los factores del estilo de vida.