



DIABETES TIPO 2: cómo evitar su aparición

Un estilo de vida saludable podría evitar el 80% de los casos de diabetes tipo 2. Perder peso y hacer ejercicio de forma regular son las medidas más eficaces, incluso en las personas con un riesgo alto de sufrir esta dolencia.

A QUIÉN AFECTA

Hay personas que, debido a determinadas circunstancias, están más expuestas a sufrir diabetes que otras:

- ✓ Hipertensos.
- ✓ Mujeres que hayan padecido diabetes gestacional o que hayan tenido hijos con un peso al nacer de más de 4,5 kilos.
- ✓ Personas con antecedentes de diabetes de tipo 2 en la familia, principalmente en parientes cercanos como padres, hermanos o hijos.
- ✓ Personas con exceso de peso y hábitos sedentarios.
- ✓ Mayores de 40 años.

El ejercicio y la alimentación sana, rica en fruta y en verduras, son las claves de la prevención.



Hasta hace muy poco, la diabetes tipo 2 se asociaba a las personas de la tercera edad pero, de un tiempo a esta parte, cada vez son más frecuentes los casos en personas jóvenes, incluso en niños. El sedentarismo y el progresivo abandono de la dieta mediterránea parecen ser los culpables de esta dolencia.

Prevención

Tres son los pilares principales sobre los que debe sustentarse la

prevención de esta enfermedad: una dieta equilibrada, un peso correcto y el ejercicio. Poniendo atención a estos factores, tendremos mucho a nuestro favor.

■ EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

El riesgo de padecer diabetes tipo 2 es directamente proporcional al exceso de peso. Cuando se pesa más de la cuenta, la grasa, sobre todo aquella que se concentra en el abdomen, libera una serie de hormonas que dificultan la producción de insulina. Para contrarres-

NUTRICIÓN

- Según un reciente estudio, las dietas ricas en hidratos de carbono ayudan a mejorar el estado de ánimo. Tras estudiar la evolución de un centenar de personas obesas sometidas a dos tipos de dietas (la primera rica en grasas y pobre en hidratos de carbono y la segunda rica en hidratos y pobre en grasas) se llegó a la conclusión de que ambos grupos perdieron la misma cantidad de kilos, pero los últimos se sentían más felices.
- Comer deprisa puede hacer que tomemos mayores cantidades de la cuenta, ya que se reduce la producción de unas hormonas destinadas a crear sensación de saciedad.

NUESTROS HIJOS

Deberes: qué se puede hacer para ayudarlos

Tienen una importante función educativa, pero no todos los pequeños estudiantes los hacen de forma correcta.

- ▶ Es importante establecer una rutina que se repetirá a diario: merendar o descansar previamente durante unos minutos, dedicar un tiempo a preparar el material que se

necesitará y, finalmente, empezar a trabajar, siempre a la misma hora.

- ▶ El lugar elegido también es muy importante. No es imprescindible que esté solo en su habitación. Si lo prefiere, puede estar en el salón familiar, siempre y cuando no hayan elementos que lo distraigan (televi-



¿QUÉ RIESGO TIENES DE SUFRIRLA?

El test Findrisk, avalado por la Fundación para la Diabetes, es uno de los más utilizados para conocer el riesgo de padecer esta enfermedad.

■ ¿Qué edad tienes?

- Menos de 45 años0
- Entre 45 y 54 años2
- Entre 55 y 64 años3
- Más de 64 años4

■ ¿Cuál es tu índice de masa corporal? (tu peso dividido por la talla en metros al cuadrado)

- Menor de 250
- Entre 25 y 301
- Mayor de 303

■ ¿Cuál es tu perímetro de cintura? (Midelo por debajo de las costillas, a nivel del ombligo)

- En hombres:**
- Menos de 94 cm0
 - Entre 94 y 1023
 - Más de 1024

- En mujeres:**
- Menos de 80 cm0
 - Entre 80 y 88 cm3
 - Más de 88 cm4

■ ¿Haces ejercicio de forma regular?

- Sí0
- No2

■ ¿Comes frutas y verduras con frecuencia?

- Sí, todos los días0
- No todos los días1

■ ¿Tomas fármacos para controlar la hipertensión?

- Sí2
- No0

■ ¿Alguna vez te han diagnosticado niveles altos de glucosa? (en el embarazo, en un control rutinario, durante una enfermedad, etc.).

- Sí5
- No0

■ ¿Alguno de tus parientes sufre diabetes?

- No0
- Sí, abuelos, tía, tío, primo ...3
- Sí, padres, hermanos o hijos...5

Puntuación:

Suma los puntos de cada respuesta.

- Menos de 7 puntos: riesgo bajo.
- Entre 7 y 11 puntos: riesgo ligeramente elevado.
- Entre 12 y 14 puntos: riesgo moderado.
- Entre 15 y 20 puntos: riesgo alto.
- Más de 20 puntos: riesgo muy alto.

tar este efecto, las células del páncreas producen una mayor cantidad de esta sustancia, hasta que llega un momento en el que estas células se agotan, apareciendo la diabetes. Aunque se tenga una predisposición genética a sufrir este tipo de diabetes, si se mantiene un peso saludable, es posible que esta dolencia no llegue a aparecer o, si lo hace, sea más tarde de lo previsto. Esto es especialmente importante en el caso de los niños, ya que el sobrepeso infantil aumen-

ta el riesgo de sufrir esta enfermedad tanto a corto como a medio-largo plazo.

■ MANTENER UNA DIETA SALUDABLE

Según un reciente estudio, las personas que siguen una alimentación rica en cereales integrales, frutas, verduras (sobre todo las de hoja verde), frutos secos y lácteos bajos en grasa tienen un riesgo un 15% menor de poder desarrollar diabetes tipo 2. Por el contrario, aquellas que abusan de las carnes rojas, los produc-

tos lácteos excesivamente grasos (quesos curados, mantequilla, leche entera, etc.) y los cereales refinados, como el pan blanco, aumentan el riesgo de sufrirla en un 18%.

■ HACER EJERCICIO

Practicar deporte con regularidad y moderación ayuda a mantener unos niveles correctos de glucosa en la sangre, ya que, al aumentar la masa muscular y reducir la grasa, mejora la sensibilidad del organismo a la insulina. Dedicar 30 minutos diarios a hacer ejercicio (como, por ejemplo, caminar a buen paso) permite prevenir hasta un 60% los casos de diabetes tipo 2. Los deportes más adecuados son los de tipo aeróbico, como caminar, correr, nadar o ir en bicicleta.

Cuándo realizar la prueba

Si, a pesar de llevar a cabo estas recomendaciones, se sospecha la presencia de esta enfermedad, se realizará la denominada curva de glucosa, una prueba que mide la cantidad de esta sustancia que hay en la sangre después de tomar esta sustancia. Estos son los casos en los que se que recomienda llevarla a cabo:

- Niveles de glucosa ligeramente superiores a los normales detectados en un análisis de sangre.
- Personas con obesidad y con antecedentes de diabetes en la familia.
- Embarazadas de 24-27 semanas de gestación para descartar la diabetes gestacional.

Texto: Alicia Sánchez

ATENCIÓN A ESTOS SÍNTOMAS

Aunque no es fácil de detectar (se calcula que aproximadamente la mitad de personas diabéticas ignoran su condición), hay una serie de señales que nos pueden hacer sospechar su presencia.

■ SENSACIÓN CONSTANTE DE SED Y UNA CANTIDAD MAYOR DE ORINA.

Cuando se tiene diabetes, el riñón intenta eliminar el exceso de glucosa en la sangre a través de la orina.

■ AUMENTO DEL APETITO.

Al no poder aprovechar la glucosa de los alimentos debido a la falta de insulina, las células del organismo están faltas de energía. Para intentar conseguirla, el cerebro hace que aumente la sensación de hambre.

■ PÉRDIDA DE PESO.

Esto ocurre porque el cuerpo, al no disponer de la energía que le falta, intenta obtenerla del tejido muscular, que se reduce.

■ CANSANCIO E IRRITABILIDAD.

Los problemas a la hora de transformar la glucosa en energía provoca que las personas con diabetes se sientan más fatigadas de lo normal.

■ VISIÓN BORROSA.

El cristalino absorbe un exceso de glucosa y agua, lo que dificulta la visión.

■ DIFICULTAD PARA LA CURACIÓN DE LAS HERIDAS.

El exceso de glucosa reduce la capacidad del organismo de sanar heridas y combatir las infecciones de la piel.



su lado constantemente. Es importante fomentar su autonomía.

► La mejor forma de educar es dando ejemplo. Si los padres realizan una actividad intelectual (leer, escribir...) cuando el hijo esté haciendo sus deberes, se establecerá un ambiente propicio para obtener un mayor rendimiento.

sión, ruidos, etc.).

► Los padres pueden supervisar los deberes, pero no es necesario que estén a

SABÍAS QUE...

Jubilarse antes de los 55 años mejora la salud y rejuvenece

Una investigación realizada en 14.700 empleados de la compañía nacional de gas y electricidad de Francia ha demostrado que la jubilación anticipada mejora considerablemente la salud de los trabajadores, hasta el punto de permitirles rejuvenecer hasta una década de vida. «Entre el año anterior a la jubilación y el posterior –aseguran los investigadores encargados del estudio–, la prevalencia de una salud inadecuada cayó de un 19,2% a un 14,3%, lo que supuso una ganancia de unos 8 o 10 años de salud». La ganancia en salud se mantuvo durante siete años y afectó de la misma manera a mujeres y hombres. Los beneficios aumentaban en el caso de puestos de trabajo muy exigentes y poco satisfactorios.