



Carmen G. Benavides

DIABÉTICOS

Los enemigos de la glucosa

M. S. Cubas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que en el mundo hay más de 170 millones de personas con diabetes, una cifra que podría duplicarse de aquí al año 2030. Se trata de la enfermedad endocrina

Se trata de un problema de salud pública a escala mundial y lo peor es que todo apunta a que su prevalencia aumentará más del doble durante los próximos años

más frecuente en los países industrializados, con un mayor coste individual y social, mayores complicaciones y asociada a una mayor morbilidad.

Según diversos estudios realizados en los últimos años, en España cerca de un 10% de la población padece diabetes mellitus tipo 2, aunque los especialistas estiman que esta

cifra es realmente mayor. Según el doctor Miguel Brito, perteneciente al servicio de endocrinología del Hospital Puerta de Hierro de Madrid, "la prevalencia de diabetes en

nuestro país es casi del 10%, aunque depende de la edad del grupo estudiado. Sin embargo, cada vez que se busca, se encuentra entre un 30% y un 50% de personas que tienen dia-

El riesgo de padecer diabetes tipo 2 aumenta con la edad, el peso y la escasa actividad física

¿Más vulnerables a la diabetes tipo 1?

Un estudio realizado por investigadores de la facultad de medicina de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) ha descubierto unas variantes genéticas asociadas a un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 y artritis reumatoide que

podrían haber ofrecido ventajas desconocidas al ser humano en etapas previas de su evolución. Se trata de una teoría ya descrita con otras enfermedades, que lo que viene a demostrar es que determinados cambios o mutaciones que ahora son

una desventaja –como el riesgo de padecer diabetes o artritis reumatoide– en algún momento debieron ser una ventaja –por ejemplo, ser más resistente a una determinada infección– que hizo que esos cambios se transmitieran.

Hay entre un 30% y un 50% de pacientes que la sufren y no lo saben

betes y no lo saben; antes decíamos que por cada diabético conocido había otro que no lo sabe".

El riesgo de padecer este tipo de diabetes –la mellitus tipo 2– aumenta con la edad, el peso y la escasa actividad física. Señala el doctor Brito que "hay factores inherentes al progreso que favorecen el aumento de la prevalencia, como son el envejecimiento de la población, la modificación de los estilos de vida saludables –debido a los procesos de industrialización–, la falta de ejercicio, las dietas basadas en grasas saturadas y la consecuente obesidad".

Además, otro de los agentes influyentes es el aumento de la esperanza de vida –la prevalencia aumenta con los años–. Explica el especialista que "cuando el hombre vivía en cavernas, tenía 35 años de esperanza de vida, comía poco, hacía esfuerzo físico todo el día, no tenía calefacción..., el metabolismo estaba preparado para guardar depósitos de grasa.. Ahora vivimos más del doble, apenas nos movemos, comemos más de lo que necesitamos y tenemos calefacción –lo que implica que no perdemos tantas calorías para mantener la temperatura del cuerpo–". En este sentido, apunta, "lo que antes era una ventaja –ser más eficiente metabólicamente–, ahora es una desventaja, que nos convierte en obesos y diabéticos".

La diabetes tipo 2 en países desarrollados ocupa, además, entre el cuarto y el octavo lugar en las causas más frecuentes de defunción, y se estima que pueda convertirse en una epidemia en los años futuros. Para evitarla, lo fundamental es llevar una vida saludable, con una dieta sana, acompañada de ejercicio.