

«**DIABESIDAD**» ► Hasta el 30 por ciento de las personas con obesidad en España puede ser prediabética y hasta un 16,4 por ciento sufre diabetes debido a que ambas enfermedades se dan con frecuencia juntas y, de hecho, en los últimos años ya se habla de «diabesidad». La clave de ambos trastornos: genéticos y el estilo de vida.

## La diabetes se ceba con los gordos

POR: EFE  
IMAGEN: AEP

A JUICIO DEL presidente de la Sociedad Castellano-Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición, Manuel Delgado Gómez, obesidad y diabetes son «dos epidemias actuales de gran relevancia en el mundo», y en España se calcula que «más de la mitad de la población adulta tiene problemas de sobrepeso, mientras que la diabetes tipo 2 está presente en cerca de 3 millones de personas».

«Ambas patologías —ha proseguido— crecen en paralelo y confluyen en un gran número de casos, lo cual dispara el riesgo cardiovascular, teniendo en cuenta que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de mortalidad en nuestro país».

En este sentido, aseguró que las tasas de ingreso hospitalario «se han duplicado en los últimos años para la enfermedad cerebrovascular y se han triplicado para la coronaria, ocasionando más de cinco millones de estancias hospitalarias al año».

Asimismo, explicó que la diabetes está presente en el 4,6% de la población adulta, en tanto que el 11,5% de los varones y el 16,5% de las mujeres tienen obesidad, mientras que en niños y adolescentes el porcentaje (en obesidad) es del 14% y del 25% en el caso de sobrepeso.

Según sus palabras, el riesgo de ambos trastornos «es una mezcla de factores genéticos y de hábitos de vida», al tiempo que ha asegurado que la mayor prevalencia de la obesidad se da en «clases sociales más desfavorecidas, lo que responde al mayor consumo de alimentos precocinados y embutidos».

Así, el nivel académico es determinante en la obesidad, la diabetes o la hipertensión, de tal forma que no tener estudios universitarios cuadruplica el riesgo de ser obeso y duplica el de ser diabético o hipertenso, según un estudio de di@bet.es, presentado en el Instituto de Salud Carlos III.

El análisis, que fue realizado en todo el territorio nacional y ha contado con la colaboración de cerca de treinta investigadores, confirma también la importancia de la actividad física como método de prevención, ya que las personas que hacen ejercicio en su tiempo libre tienen un 50 por ciento menos de posibilidades de ser obesas.

El estudio señala que la mayo-

ría de personas con diabetes tipo 2 no modifican sus hábitos de salud en proporción diferente a las personas no diabéticas, de tal forma que el porcentaje de fumadores es similar a pesar de que los programas de educación sanitaria dirigidos a ellos incluyen dejar de fumar.

Sin embargo, la predisposición genética también es un factor a tener en cuenta. Así, el exceso de alimentos engorda más rápido a las personas con un historial familiar de diabetes que a aquellos sin predisposición genética hacia la enfermedad, según un estudio publicado en Australia.

Durante un mes, el Instituto Garvan de Investigación Científica de Sidney sobrealimentó a un grupo de 17 personas con familiares afectados por diabetes del tipo 2 y a otro de 24 sin historial familiar de la enfermedad.

**LOS GENES.** El experimento, realizado por los investigadores Dorit Samocha-Bonet, Leonie Heilbronn y Lesley Campbell, tenía el fin de simular los excesos gastronómicos propios de un mes festivo como las vacaciones navideñas.

Tras comer un extra de 1.250 calorías diarias, las personas con historial familiar aumentaron

de media 3,4 kilogramos, frente a los 2,2 kilogramos engordados por el grupo sin predisposición genética.

Además, los niveles de insulina en la sangre del primer grupo ya era superior a los tres días de comenzar el estudio.

Según la profesora Campbell, el sobrepeso o la obesidad, que padece entre el 80 y el 90 por ciento de los diabéticos de tipo 2, son una condición de la enfermedad y no su causa, según se piensa comúnmente.

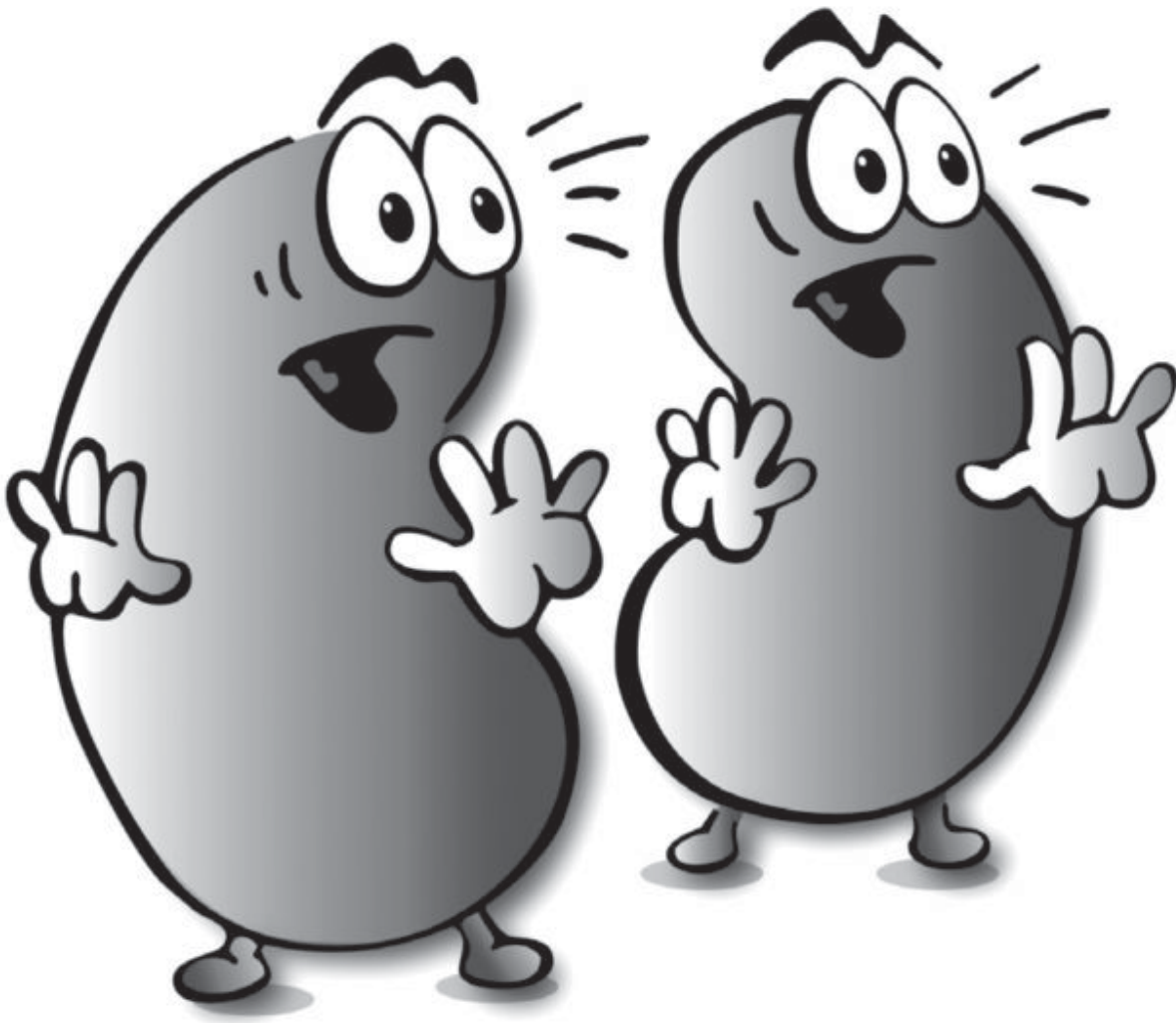
«Lo mismo que provoca la diabetes, les hace aumentar de peso. Mi teoría es que no pueden preve-

nir un predisposición genética», señaló Campbell, cuyo estudio fue publicado en la revista internacional Diabetología.

El tipo 2 de la diabetes es una condición altamente hereditaria en la cual el cuerpo no usa la insulina de manera apropiada, lo que aumenta los niveles de azúcar en la sangre que perjudican al corazón, el sistema nervioso y los riñones.

Esta modalidad afecta a más del 90 por ciento de las personas a quienes se ha diagnosticado diabetes.

En España, el director de investigación del Hospital Clínic





de Barcelona y del Ciberdem, Ramón Gomis, opinó que nuestro país «tiene una cierta epidemia de obesidad», aunque aseguró que se aprecian «algunas cosas positivas, como la posibilidad de que el aceite de oliva sirva para prevenir la diabetes».

El responsable médico destacó «el salto cualitativo importante» que ha dado la investigación española, en especial los trabajos sobre una vacuna contra la diabetes 1, principalmente para niños, junto a investigaciones de terapia celular en diabetes.

En relación con los avances en el tratamiento, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga, Francisco Tinahones Mardueño, se refirió también al dirigido contra la diabetes tipo 2.

«Se trata de una nueva diana terapéutica —ha señalado— que consiste en incrementar la actividad del GLP1, una molécula producida por el intestino que incrementa la secreción

**Manuel Delgado Gómez**  
Endocrinólogo

La mayor prevalencia de obesidad se da en clases más desfavorecidas por su consumo de embutidos y precocinados»

de insulina al ingerir alimentos y, además, reduce el apetito, lo que repercute en una bajada significativa del peso corporal».

En todo caso, el doctor Tinahones ha calificado de «necesario y prioritario» implantar progra-

**Ramón Gomis**  
Investigador

En España se aprecian cosas positivas, como la posibilidad de que el aceite de oliva sirva para prevenir la diabetes»

mas de «alimentación saludable y equilibrada y de ejercicio físico para prevenir y tratar tanto la obesidad como la diabetes».

Por su parte, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario doctor

Peset de Valencia, Antonio Hernández Mijares, ha sostenido que en la actualidad existe «una importante evidencia científica sobre la estrecha relación de los niveles del colesterol plasmático con el riesgo cardiovascular ligado a lipoproteínas de baja densidad (LDLc) o «colesterol malo».

Si bien, en los últimos años, según ha concluido este especialista, se ha puesto de manifiesto el papel de los fitoesteroles —que se encuentran en las frutas, verduras o frutos secos— en la bajada del alto nivel de colesterol en sangre.

¿Y los niños?

## Cuatro de cada diez diagnosticados, con complicaciones

Cuatro de cada diez niños menores de quince años son diagnosticados de diabetes en situación de cetoacidosis, una complicación grave de la enfermedad consecuencia de la falta de insulina en el organismo, que puede llegar a poner en peligro la vida del niño.

### Síntomas

Los síntomas de la enfermedad son muy claros: sed intensa, necesidad de ir frecuentemente a orinar, pérdida de peso sin causa aparente, dolor abdominal o vómitos, cansancio e irritabilidad.

### ¿Dar o no el pecho influye?

La doctora García Cuartero ha puesto de relieve que la incidencia de la diabetes tipo 1 en pacientes pediátricos ha aumentado de forma importante en los últimos años. Entre los factores que se están estudiando para explicar ese incremento se encuentran algunas enfermedades de la madre, el descenso de la lactancia materna y el aumento de peso del niño en los dos primeros años de vida.

### «No pueden más»

El diagnóstico se hace de forma tardía en todos los países, fundamentalmente por «un olvido» por parte de los profesionales y por el desconocimiento de los ciudadanos. Esto supone, que los niños lleguen al hospital en situación de deshidratación e incluso en coma, ya que «su organismo no puede más».

### 7 años

Pepa Peñas, madre de un niño diabético de 7 años, comenta que con dos años y medio su hijo mostraba un cansancio anormal, perdió mucho peso, bebía agua en exceso y mojaba mucho los pañales, pero, a pesar de llevarlo en varias ocasiones al pediatra e incluso a urgencias, hasta un mes después no le diagnosticaron la enfermedad y ya presentaba cetoacidosis.

### Punción en el dedo

Los primeros síntomas pueden dar una pista a padres y profesores, pero es preciso confirmarlos a través de la determinación de glucosa en sangre, mediante una punción en el pulpejo del dedo, una prueba sencilla que se realiza en cualquier centro de salud y en algunas farmacias. Si el nivel de glucosa es elevado, se debe acudir urgentemente al médico, señaló María del Carmen Martín, directora ejecutiva de la Fundación para la Diabetes. Cada año aparecen diez casos de diabetes en niños por cada 100.000 habitantes, recordó el investigador Ramón Gomis.

