



LA NADA DULCE DIABETES

Entre un 3 y un 5 por 100 de la población adulta tiene diabetes no diagnosticada. Y hay que tener en cuenta que si a este problema se le une una tasa de colesterol ligeramente elevada, y una tensión arterial un poco por encima de lo normal, compone un cuadro de verdadero riesgo cardiaco. Porque una de las cuestiones que la medicina está tratando de comunicar al gran público, es que el riesgo cardiovascular es mucho mayor cuando se suman pequeños aumentos de los factores de riesgo, incrementos que por si mismos y aisladamente no nos llamarían la atención. Pues bien, la diabetes es uno de los más importantes. Como es sabido, se trata de una enfermedad crónica, controlable, que se caracteriza por el déficit o el mal funcionamiento de la insulina por parte del organismo humano.

Para que las células del cuerpo se nutran necesitan que la digestión transforme lo que comemos en sus principios inmediatos (las grasas en ácidos grasos, las proteínas en aminoácidos y los hidratos de carbono en azúcares). Al hablar de diabetes, son los hidratos de carbono los que cobran protagonismo, porque de los azúcares que proporcionan depende la energía para nuestras células. Tras la digestión, esos azúcares pasan a la sangre. Y es ella la que los lleva a todos los rincones del organismo. Entonces interviene la insulina, una hormona especializada en el transporte de nutrientes a los tejidos. La insulina actúa como si fuera el ticket de entrada para que los azúcares, la energía, puedan pasar a las células. Es el combustible que el organismo necesita para funcionar adecuadamente...

Pero, claro, si el páncreas no produce suficiente insulina, o la que produce no actúa de manera correcta, la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre. Por eso, aunque coma, dado que la energía, la glucosa, no llega a las células, ellas siguen reclamando su ración. Así que tiene siempre hambre. Come mucho. Es la polifagia. El azúcar se le acumula en la sangre. Y la tiene que eliminar por la orina. Pero debe disolverla en una determinada cantidad. De ahí que tenga sed casi permanentemente. Es la polidipsia. Como consecuencia de la mayor ingestión de líquido para eliminar el azúcar de la sangre, acude al servicio con mucha frecuencia. Es la poliuria. Otro síntoma muy común es el prurito o picor en algunas partes del organismo. Y como sus células no se nutren, acuden a la energía de reserva que tenía guardada en forma de grasa. Hay pérdida de peso...

Son las cinco pes que resumen los síntomas de la diabetes. Y es importante conocerlos porque el gran peligro de la diabetes es ignorar que se padece.

La enfermedad puede surgir por muchas causas no aclaradas. Por supuesto, la herencia tiene un papel destacado. El 40 por 100 de diabéticos tiene antecedentes familiares. Pero también se acepta que prácticamente todos tenemos algún gen diabético latente, que necesitaría de algún otro gen o alguna causa exterior para desencadenar la enfermedad. Y una de esas causas exteriores, aparte de los virus, puede ser la obesidad.

Parece que la actuación conjunta de las dos causas -la herencia y factores exteriores- puede en un determinado momento impedir la producción de insulina o que la que hay no pueda actuar con eficacia.

Hoy podría hacerse un retrato robot del candidato a la diabetes: mayor de 45 años, padres o hermanos con diabetes, tensión arterial alta, niveles altos de colesterol, vida sedentaria. Y en caso femenino, que hayan tenido hijos nacidos con peso superior a los cuatro kilos o que hayan tenido diabetes durante el embarazo.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud