

18/12/2010

Test para predecir el riesgo de diabetes

Una dieta equilibrada y practicar actividad física contribuyen a prevenir la enfermedad

18.12.10 - 01:30 -

La diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad. No obstante, cerca de 4.6 millones de españoles padecen diabetes tipo 2 y 1/3 (aproximadamente uno de cada tres) no lo sabe, y se estima que esa cifra irá en aumento en los próximos años, debido al envejecimiento de la población y los hábitos de vida no saludables. Según el doctor Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes - entidad sin ánimo de lucro que desde el año 1998 contribuye a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, y a la mejora de la calidad de vida de las personas que la padecen- "es fundamental prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta que una vez que se presenta es muy difícil de controlar y que con cierta frecuencia los pacientes presentan alguna complicación asociada en el momento del diagnóstico. Es más, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbilidad y mortalidad en las personas con diabetes tipo 2".

Entre las principales medidas para mejorar el estilo de vida, destacan mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso, realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias, así como un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias e incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.

A este respecto, los beneficios de la dieta mediterránea para poder aplicar estas medidas en la vida cotidiana se basan en la composición de esta alimentación con una gran cantidad de verduras con un gran aporte de fibra, sobre todo las de hoja verde, que contienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que ayudan a metabolizar mejor los azúcares. Además, el aceite de oliva posee grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir los triglicéridos, y ácidos grasos poliinsaturados de los omega 3 del pescado azul repercuten también en la reducción de los lípidos sanguíneos.

También está demostrado que la ingesta moderada de vino tinto -un vaso al día- aporta antioxidantes y polifenoles, que, debido a su efecto antiinflamatorio y vasodilatador, previenen el daño vascular.

Junto con una alimentación equilibrada y baja en calorías (compuesta de no más de 2.000 calorías/día), se recomienda practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana (4 h como mínimo a la semana).

Predice la diabetes tipo 2

Con el fin de concienciar sobre la importancia de prevenir la diabetes tipo 2, la Fundación para la Diabetes tiene a disposición de cualquier persona interesada el test FINDRISK en su página web en el link <http://www.fundaciondiabetes.org/findrisk/>, mediante el que se puede predecir, a través de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, si una persona tiene riesgo o no de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años.

El test FINDRISK ha sido validado y ha demostrado su eficacia en distintos países europeos para el cribado no invasivo de la población con riesgo de diabetes.

Para determinar el riesgo que tiene una persona de padecer diabetes tipo 2 en el futuro, se determinan ocho variables: la edad, el índice de masa corporal (IMC), el perímetro de la cintura, el nº de horas de actividad física moderada por semana, el consumo de diario de frutas, hortalizas y verduras, los antecedentes familiares de diabetes, el tratamiento de la hipertensión y el antecedente de una glucosa en sangre alta en algún análisis previo.