



Frente a DM2, pesa más la dieta que el ejercicio físico

Un estudio sugiere que en la prevención y mejora del pronóstico de la patología, lo mejor es la pérdida de peso

MARTA ESCAVIAS DE CARVAJAL

marta.escavias@correofarmacologico.com

Las bondades sobre el ejercicio físico en la salud son de sobra conocidas para cualquier patología. Sin embargo, en combinación con la dieta parecen no reportar el beneficio esperado para mejorar el pronóstico de los pacientes afectados con diabetes tipo 2 (DM2). Así se desprende de un estudio presentado en la reunión anual de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, en sus siglas en inglés), celebrada en San Diego la semana pasada (ver página 14), que sugiere que la dieta tiene un peso mucho mayor en su mejoría.

El trabajo, realizado por la Universidad de Bristol (Reino Unido) y publicado en la edición *on line* de *The Lancet*, analizó a 593 adultos de 30 a 80 años que fueron diagnosticados de diabetes tipo 2 entre 5 y 8 meses antes del inicio del estudio. De éstos, 99 fueron asignados a la atención habitual, 248 hicieron dieta (6,5 horas semanales de asesoramiento nutricional) y 246 combinaron dieta y ejercicio físico (30 minutos

El trabajo podría ser el punto de partida para estudiar la eficacia del deporte

andando durante 5 días a la semana).

Los resultados mostraron que en el grupo de atención habitual el control de azúcar en la sangre se había agravado. En el de consejo de la dieta la evaluación los niveles de hemoglobina glucosilada (HbA1c) había mejorado. Curiosamente, la actividad no aportó beneficios adicionales en el grupo que además hacía ejercicio.

“Es sorprendente que el ejercicio tenga tan poco efecto asociado con la dieta”, explicó Robert Andrews, líder de la investigación, durante su presentación en el congreso.

Pero, ¿se debería ahora prescindir de la recomendación de la actividad física para mermar los efectos de la DM2? Andrews mati-

zó que en ningún momento el estudio indica que el ejercicio no funcione, sino que, “según demuestran nuestros parámetros, lo más importante en prevención de diabetes es la pérdida de peso a través de la dieta”.

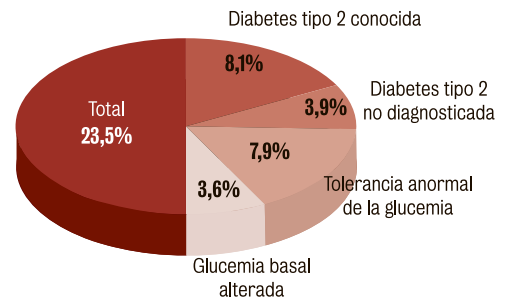
LIMITACIONES DEL TRABAJO

Expertos consultados por CF se muestran recelosos a estas conclusiones. Si bien afirman que la dieta tiene un gran peso en la prevención de la diabetes y que el trabajo podría ser un punto de partida para estudiar la eficacia del deporte, añaden también que presenta ciertas limitaciones, dado que el seguimiento se hizo sólo durante un año y con una fórmula de ejercicio moderado.

Patricio Giralt, pediatra y endocrino del Hospital General de Ciudad Real, añade que “el trabajo se centra en la función de la HbA1c sin tener en cuenta otros indicadores, como la dislipemia, hipertensión... y sus efectos en el sistema osteoarticular”. En su opinión, es difícil que varíen los niveles de hemoglobi-

UNA CUARTA PARTE DE LOS ADULTOS, EN RIESGO

Prevalencia en España de diabetes tipo 2 y condiciones que predisponen al riesgo de desarrollar la enfermedad en mayores de 18 años.



Fuente: Estudio Di@betes (Estrategia Nacional sobre la Diabetes).

na en pacientes de reciente diagnóstico en función del ejercicio, ya que suelen tener reserva pancreática.

La duración de la actividad física es otro parámetro que se debería revisar. A juicio de Ricardo V. García Mayor, presidente de la Federación Española de Diabetes, “este resultado no es tan raro, ya que la actividad aconsejada era caminar 30 minutos y probablemente muchos ya lo hiciesen”.

Por otro lado, está de acuerdo con los autores en que “probablemente el aumento de la actividad puede condicionar un aumento

de la ingesta del paciente”.

Sea como fuere, de confirmarse estos resultados tras un periodo de seguimiento más largo podría indicarse que “esa aproximación más agresiva al tratamiento en la que se exige añadir ejercicio físico podría no ser coste-efectiva”, añade Alfonso López Alba, endocrino de la Fundación Hospital de Jove, de Gijón. Aunque, continúa, “el ejercicio forma parte de las modificaciones de los estilos de vida de los diabéticos”.

En el mundo hay 347 millones de personas afectadas por DM2, lo que muestra que la prevalencia se ha duplicado en las últimas tres décadas. Así se desprende de un estudio publicado en el último número de *The Lancet* y elaborado por la Escuela de Salud Pública de Harvard (Estados Unidos) y la OMS. En España, la patología afecta al 8,1 por ciento de la población.

En el mundo hay 347 millones de diabéticos; en España afecta al 8,1% por ciento de la población