

Las cinco claves para prevenir la diabetes



Gente haciendo cola en un local de comida rápida. | Reuters

ELMUNDO.es | Madrid

Actualizado **martes 06/09/2011 18:15 horas**

Una dieta sana, no fumar, no beber, mantener un peso normal y realizar actividad física reducen hasta un 80% el riesgo de desarrollar diabetes. El mayor estudio realizado hasta la fecha sobre los efectos de un estilo de vida saludable confirma de manera tajante lo que los médicos llevaban tiempo sospechando, aunque no imaginaban que el beneficio fuera tan grande. "La relación entre estos hábitos y la diabetes es muy significativa y bastante sorprendente", afirma Jared Reis, principal autor del trabajo y epidemiólogo del Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre de Bethesda, Maryland (EEUU).

Cada factor, por separado, disminuye las posibilidades de padecer esta enfermedad, pero juntos multiplican su acción positiva. Así lo demuestra una investigación, publicada en ['Annals of Internal Medicine'](#), que ha analizado durante una década a 200.000 hombres y mujeres entre los 50 y los 71 años que, en el momento de empezar el estudio (entre 1995-1996) no tenían ningún problema de salud. Diez años después, **el 10% de los participantes** de ambos sexos habían desarrollado diabetes. Entre ellos, la mayoría tenía hábitos de vida poco sanos.

Los autores indican que su trabajo prueba definitivamente que dejar de fumar o reducir el consumo de grasas saturadas previene esta patología. Si una persona mantiene un peso normal, si realiza al menos 20 minutos de ejercicio físico tres días a la semana, si prescinde de los cigarrillos, cuida su alimentación y bebe poco alcohol, tiene pocas opciones de ser diabético.

Y, aunque todos los factores influyen, si hubiera que elegir uno, por su mayor impacto, sería **el peso**. "Lo primero que recomendaría es que la gente cuidara su índice de masa corporal y que evitara pasarse de kilos", explica a Reuters el doctor Lawrence Phillips, endocrinólogo de la Universidad Emory de Atlanta (EEUU).

"Se trata de estilos de vida fácilmente modificables en la vida real y con gran impacto en la salud", admite a la prensa estadounidense Robert Henry, presidente de medicina de la Asociación Americana de Diabetes. Por sus aplicaciones inmediatas "este estudio es más importante ahora mismo que cualquier ensayo clínico, que no tiene tanto impacto", añade.

El estudio también indica que si no se llega a tiempo para prevenir la enfermedad - que afecta a 30 millones de personas-, sí que se puede evitar que vaya a más si se cambian estos hábitos de vida.