

## Muchos factores de estilo de vida aumentan el riesgo de diabetes

Reuters 07/09/2011 19:09 Actualizado: 07/09/2011 21:20

Por Genevra Pittman

Un nuevo estudio demuestra que el peso, la dieta, el ejercicio, el tabaquismo y el consumo de alcohol influyen independientemente en el riesgo individual de desarrollar diabetes.

Los autores observaron que aún cuando los participantes de su estudio tenían antecedentes familiares de diabetes o sobrepeso, eran menos propensos a desarrollar la enfermedad si mostraban otros buenos hábitos de vida. Y que mejorar cada factor del estilo de vida reducía todavía más su riesgo.

El equipo de Jared Reis, del Instituto Nacional de Corazón, los Pulmones y la Sangre en Bethesda, Maryland, analizó las respuestas de unos 200.000 estadounidenses a encuestas sobre el estilo de vida, la dieta y el estado de salud en 1995 y 1996, cuando la mayoría tenía entre 50 y 60 años. Ninguno tenía diabetes al inicio del estudio.

Una década después, los investigadores les enviaron otra encuesta para saber si se les había diagnosticado diabetes. Uno de cada 10 hombres y una de cada 13 mujeres tenía la enfermedad.

Al revisar las encuestas originales, el equipo dividió las respuestas en cinco categorías: IMC, dieta, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol.

Observó que cada conducta saludable indicada en el sondeo, como hacer ejercicio durante por lo menos 20 minutos diarios tres veces por semana, no fumar o haber dejado de hacerlo por lo menos 10 años atrás, reducía el riesgo individual futuro de desarrollar diabetes independientemente del resto de esos factores.

Las mujeres con peso normal que comían saludablemente, hacían ejercicio, bebían alcohol con moderación y no fumaban eran un 84 por ciento menos propensas a desarrollar diabetes que las que tenían sobrepeso y no reunían el resto de los criterios de un estilo de vida saludable. En tanto, en los hombres, esa reducción fue del 72 por ciento.

A los obesos les iba bastante bien si eran saludables en otros aspectos, aunque los autores observaron que el peso terminó siendo el factor predictivo más importante de la diabetes.

"Mientras que todos estos factores son importantes (...) el mensaje principal es que no hay que tener sobrepeso. Acá no hay que confundir las cosas", dijo el doctor Lawrence Phillips, endocrinólogo de la Emory University en Atlanta, que no participó del estudio.

Lawrence destacó también que el nivel de corte utilizado para definir el peso normal y saludable fue un IMC de 25, lo que equivale a una persona de 1,50 metros y 68 kilos.

Pero eso, agregó, es aplicable a las personas blancas, ya que estudios previos habían sugerido que las personas de origen asiático o de otras etnias tendrían más riesgo de desarrollar diabetes con valores más bajos de IMC y que el nivel de corte para definir el sobrepeso sería distinto.

Una limitación del estudio, que publica *Annals of Internal Medicine*, es que los participantes podrían haber modificado el estilo de vida durante la década de seguimiento después de la primera encuesta y que esos cambios no estarían reflejados en los resultados.

El estudio tampoco puede probar definitivamente que dejar de fumar o reducir el consumo de grasas saturadas disminuya el riesgo individual de desarrollar diabetes.

Es posible, por ejemplo, que las personas que hacen menos ejercicio sean menos saludables también por otros motivos que las encuestas no identificaron.

Pero el doctor David Jenkins, de la University of Toronto y que no participó del estudio, opinó que los resultados señalan "un camino hacia adelante" para las personas que quieren reducir el riesgo de desarrollar diabetes. "Les dice qué es lo que tienen que hacer", dijo a Reuters Health.

*FUENTE: Annals of Internal Medicine, 5 de septiembre del 2011*