

# Diabetes y obesidad: el círculo vicioso del siglo XXI

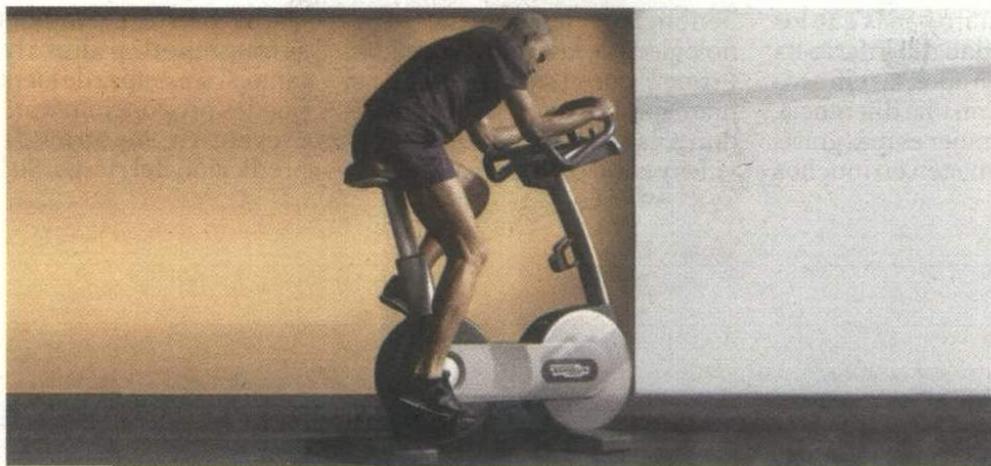
*A más peso las células tienen más dificultad para captar el azúcar y la glucosa*

**IGNACIO S. TOUS**

Barcelona

Diabetes y obesidad comparten una estrecha relación. De hecho, estas dos enfermedades crean un círculo vicioso del que, una vez dentro, es difícil salir. El constante aumento en la incidencia de estas patologías cada día causa más preocupación y ha llevado a los expertos a tratarlas como epidemias. Y es que en 2010 el 6'4% de la población mundial era obesa. Más del 90% de las personas que tiene diabetes tipo 2 tienen también obesidad. Se espera que para el 2030 haya un 7% de la población mundial con este tipo de diabetes. Este incremento se producirá especialmente en países emergentes, donde hasta ahora estas enfermedades eran residuales.

Según un estudio realizado en EEUU, pasar de conducir un coche manual a uno automático hace engordar medio kilo al año. "Esto demuestra que algunas cosas que parecen irrelevantes, en conjunto, hacen que nos movamos menos. Es la suma de muchos factores de los que, con frecuencia, ni siquiera somos conscientes, pero que van generando cambios imperceptibles que al final acaban afectando nuestra salud", señala Ramon Estruch, especialista de medicina interna del Clínic.



La obesidad infantil es especialmente preocupante. "Antes los niños jugaban en la calle y ahora están todo el día con las consolas", añade. La práctica de ejercicio físico desde la infancia es una recomendación por parte de todos los especialistas. Actualmente existen en el mercado sofisticadas máquinas de deporte que permiten desarrollar la actividad en el propio domicilio y a cualquier hora y circunstancias.

La diabetes tipo 2 aparece en la época adulta, y está muy relacionada con la obesidad. Asimismo, cada vez se diagnostica en personas más jóvenes. "Cuanto más obesa es una persona, sus células tienen

más dificultad de utilizar la glucosa, hasta que llegan al punto en que, por más que el páncreas quiera secretar insulina en exceso, la célula ya no es capaz de captar bien el azúcar y, por eso, la glucosa aumenta en sangre", explica Jordi Salas, catedrático de nutrición de la Universitat Rovira i Virgili, de Tarragona, y presidente de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Es un pez que se muerde la cola. Contra más peso tienes, más insulina requieres, hasta que

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE >>



>> VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

llega un momento que no es suficiente. Este tipo de diabetes se debe tratar a través de medicamentos, pero la mayoría favorecen el aumento de peso, por lo tanto la situación del paciente se descontrola aún más. “Si miramos otros factores de riesgo cardiovascular muchos se han estancado, otros han mejorado, pero diabetes y obesidad están cada vez menos controlados. Ahora también afecta a países subdesarrollados, donde hasta hace poco prácticamente no existían estas enfermedades”, recuerda Estruch.

En esta relación tan estrecha la alimentación juega un papel muy importante, pero el ejercicio físico tiene que ir de la mano. “Se deben tomar medidas drásticas para, como primer paso, poder frenar rápidamente el problema de la obesidad. La grasa abdominal, la más peligrosa, comporta la fabricación de sustancias que se ven alteradas y se asocian

---

## La única estrategia real para mejorar la salud de estas personas es perder peso

rápidamente a la diabetes o a la hipertensión arterial. La única estrategia real para mejorar la salud de estas personas es bajar de peso”, asegura Salas. Todas las medidas deben ir encaminadas a la prevención, que pasa por controlar el peso cuando aún está en parámetros normales, y muy especialmente, si el sobrepeso ya está presente. Pero los expertos recalcan que ya no es únicamente una cuestión de educación. “Para hacer ejercicio físico tendrían que habilitar lugares adecuados para esta práctica en las ciudades, parques, oficinas. Hay muchas posibilidades, pero debemos involucrarnos todos, los entes públicos y los privados, porque la obesidad no es sólo factor de riesgo cardiovascular, también de cáncer”, aclara Salas. ●