

Trabajo nocturno y déficit de vitamina D se ligan a DM2

El descuido de los hábitos alimentarios favorece que factores exógenos también supongan un riesgo patógeno

MARTA ESCAVIAS DE CARVAJAL
marta.escavias@correofarmacautico.com
Se sabe que descuidar la alimentación es uno de los factores de riesgo principales a la hora de sufrir diabetes tipo 2 (DM2). Y es que no cuidarse puede pasar factura, tal y como vuelven a demostrar dos estudios publicados la semana pasada que indican que el déficit de vitamina D y trabajar en turno de noche también favorecen el debut de la enfermedad. Precisamente dichos factores, pese a no ser determinantes directos de la afección, sí son dos circunstancias prevenibles que derivan de unos malos hábitos de vida que se deberían erradicar, según expertos consultados por CF.

En el primer trabajo, Michah Olson y sus colegas de la Universidad de Texas, en Dallas (Estados Unidos), analizaron a una cohorte de niños obesos y observaron que carecían de los niveles óptimos de vitamina D, lo que propiciaba la enfermedad diabética. El artículo, publicado en *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, sugiere que probablemente los hábitos dietéticos poco saludables de los niños obesos, como saltarse el desayuno o tomar demasiadas bebidas azucaradas, entre otros, estén relacionadas con la disminución de ese nutriente.

ACCIÓN INFLAMATORIA

"La vitamina D tiene una potente acción antiinflamatoria, de ahí el interés generado en la fisiología de diversas funciones biológicas, sobre todo en las células del islote pancreático", aclara Felipe E. Juanas, especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública de la Fundación Española de Diabetes. Por lo tanto, el estudio arroja nuevas evidencias sobre que el déficit de la vitamina está ligado a la obesidad y ésta a su vez con la resistencia a la insulina, "que es uno de los factores etiológicos de la DM2", concluye.

En resumen, continúa Ricardo V. García-Mayor, presidente de la Federación Española de Diabetes, "la po-

La obesidad favorece la resistencia a la insulina, factor etiológico de la diabetes

blación más vulnerable será aquella con trastornos de la conducta alimentaria". Sin embargo, matiza, es muy pronto para recomendar la toma de suplementos. "Habría que analizar primero su coste-eficacia y si están o no exentos de efectos secundarios".

Por otro lado, al creciente número de divorcios y problemas digestivos que se registran en las personas que trabajan en turno de noche se suma ahora la DM2. Expertos de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston, indican que las mujeres con esta jornada presentan más riesgo. Así lo refleja un estudio publicado en el último número de *Plos Medicine*, en el que Frank Hu y su equipo utilizaron datos de las dos ediciones de la *Encuesta de Salud en Enfermeras*. En la primera se siguió a 69.269 féminas y en la segunda (todas sin diabetes, sin enfermedad cardiovascular ni cáncer), a 107.915. Del primer grupo, 6.165 desarrollaron DM2 y del segundo 3.961.

Después de 20 años de seguimiento y relacionando

los resultados con los turnos de noche que hacía cada enfermera, los autores se dieron cuenta de que el riesgo de diabetes estaba muy ligado a sus rotaciones nocturnas y esto se intensificaba a medida que pasaba el tiempo. Comparado con las mujeres que no tenían turnos de noche, aquellas que lo mantenían entre uno o dos años tenían un 5 por ciento más de riesgo. Si seguían con estos turnos entre 3 y 9 años, el porcentaje se incrementaba a un 20 y hasta un 40 si se pasaban entre 10 y 19 años con estos turnos. Más de 20 ya implicaba casi el 60 por ciento de riesgo.

COMPLEMENTACIÓN DE DATOS

Pese a que habría que confirmar estos datos en varones, los expertos indican que este estudio se complementa con el anterior, dado que "la rotación de turnos propicia el cambio de hábitos alimenticios y eso afecta al peso", añade García-Mayor. Y al igual que ocurre con la vitamina D, la falta de sueño altera los niveles glucémicos del paciente y puede dar lugar a un estado de prediabetes (ver CF del 28-II-2011).

Además, padecer DM2 o ser obeso a partir de los 60 supone un riesgo añadido a la hora de sufrir cáncer de mama, según un estudio presentado en el Simposio de Cáncer de Mama de San Antonio, Texas, celebrado la semana pasada en la ciudad (ver página 27).

Depresión y diabetes, cóctel explosivo para la demencia

M. E. La depresión en pacientes con diabetes se asocia con un riesgo sustancialmente mayor de desarrollar demencia en comparación con las personas que sólo sufren diabetes, de acuerdo con un trabajo publicado en la edición *on line* de *Archives of General Psychiatry* y realizado por la Universidad de Washington y el Centro Kaiser Permanente, en Oakland, California (Estados Unidos).

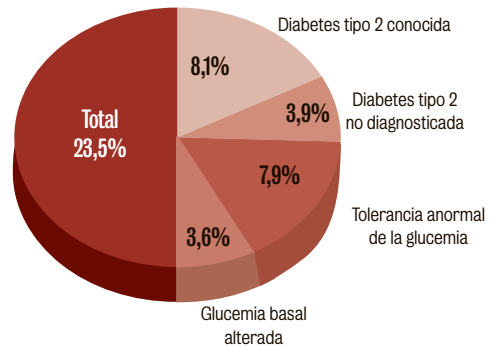
Para llegar a esta conclu-

sión los investigadores analizaron más de 20.000 adultos con diabetes y vieron que los sujetos que sufrían también depresión tenían el doble de riesgo después de los 3 y 5 primeros años de estudio en comparación con los que no sufrían afección psiquiátrica.

Que la diabetes sea más frecuente en pacientes psiquiátricos se debe a que ambas enfermedades, sobre todo la depresión, son más prevalentes en pobla-

UNA CUARTA PARTE DE 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.



VITAMINA D

Un estudio realizado en niños obesos y publicado en el último número de *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* sugiere que el déficit en vitamina D de los sujetos, propiciado por unos malos hábitos alimenticios, favorece la aparición de la diabetes tipo 2 debido a una bajada de los niveles de insulina, que precisamente es factor etiológico de la afección.



TRABAJO EN TURNO DE NOCHE

Expertos de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston, sugieren que las mujeres que trabajan en turno de noche tienen un riesgo elevado de desarrollar DM2, debido a que la rotación de turnos afecta a sus



hábitos alimenticios y deriva en problemas de peso. Si el trabajo se prolonga entre 3 y 9 años el riesgo se puede llegar a incrementar hasta en un 20 por ciento.

DEPRESIÓN Y DEMENCIA

La depresión en pacientes con diabetes se asocia con el doble de riesgo de desarrollar demencia en comparación con las personas que sólo sufren diabetes, según concluye un trabajo publicado en la edición *on line* de *Archives of General Psychiatry* y realizado por la Universidad de Washington y el Centro Kaiser Permanente, en Oakland, California (Estados Unidos).



Fuente: Estudio Di@betes.

Los resultados de estos trabajos constituyen una importante llamada de atención desde el punto de vista de salud pública, asegura Juanas. Una vez más, concluye, "es prioritario que

los sanitarios hagan una buena educación terapéutica en diabetes, basada no sólo en criterios técnicos sino en biopsicopedagogía que ayude a la persona a esgrimir una vida sana".

ción añosa", indica Ricardo V. García-Mayor, presidente de la Federación Española de Diabetes.

Diferentes estudios longitudinales han concluido que puede existir "una mayor relación entre deterioro cognitivo a largo plazo y estados de hiperglucemia mantenidos. Y no siempre diagnosticados", alerta Felipe E. Juanas, de la Fundación Española de Diabetes. También, añade, una mayor probabilidad de tener de-

mencia en el futuro, "pero es una asociación que responde a diversos factores implicados, desde el riesgo cerebrovascular a alteraciones metabólicas".

Además, concluyen, también influye el estilo de vida que conlleva la patología, la afectación de los ejes neuroendocrinos con aumento de hormonas contrarreguladoras y los fármacos para mejorar la sintomatología que pueden alterar la normoglucemia.