

Expertos internacionales advierten de una pandemia de diabetes con un coste "inasumible" para los Estados

MADRID, 9 Nov. (EUROPA PRESS)

Los participantes del VII Congreso Mundial en la Prevención de la Diabetes y sus Complicaciones han alertado sobre una posible pandemia de diabetes tipo 2 que tendría un coste **"inasumible por ningún gobierno"** si no se toman medidas de prevención **"de manera inmediata"**.

El congreso se celebra en Madrid del día 11 al 14 de noviembre (Día Mundial de la Diabetes) y tiene como lema 'Hacer de la prevención una realidad'. Está apoyado institucionalmente por la Real Academia Nacional de Medicina, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y la Federación Internacional de Diabetes (IDF, siglas en inglés).

La IDF calcula que 366 millones de personas son diabéticas, de los que la mitad están sin diagnosticar, pero para 2030 serán 550 millones, un 50% más, según el profesor Rafael Gabriel, del Instituto de Investigación del Hospital La Paz y codirector del congreso junto con el profesor Jaakko Tuomilehto, de la Universidad de Helsinki.

La diabetes se encuentra entre las diez principales causas de invalidez y presenta complicaciones que pueden causar la muerte, como infarto, ictus, amputaciones de extremidades inferiores y ceguera. La prevalencia en España para la población entre los 30 y los 65 años se estima en el 12%, aunque es superior en algunas comunidades, como la canaria. La diabetes tipo 2 representa el 90% de los casos.

La reducción del riesgo de sufrir diabetes es aún mayor en intervenciones específicas sobre la dieta, como demostró un estudio español publicado el pasado año en Diabetes Care. Este trabajo recoge cómo la dieta mediterránea, por sí sola, durante al menos cinco años, conseguía reducir el riesgo de diabetes tipo 2 a la mitad (52%).

Para el coordinador del trabajo, el doctor Jordi Salas, del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili, de la Universitat Rovira i Virgili, de Reus, hay alimentos que si se consumen en exceso incrementan el riesgo de diabetes tipo 2, como la carne roja, los procesados y las bebidas ricas en azúcar, incluyendo algunos jugos de fruta.

En cambio, a su entender, otros que forman parte de la dieta mediterránea reducen su riesgo, como los cereales integrales, el café, el aceite de oliva, los frutos secos, las legumbres, las frutas y verduras y el pescado.

No obstante, la doctora Carmen Gómez, jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz, de Madrid ha advertido de la **"amenaza a la**

supervivencia" de la dieta mediterránea. "La razón es que comer insano sale más barato y un postre hipercalórico y rico en grasas saturadas cuesta menos que una fruta, ha señalado.

DIETA BÁLTICA

Además, a la dieta mediterránea puede ser acompañada por la dieta báltica, según los estudios realizados por otro de los participantes en el congreso, el doctor Matti Uusitupa, profesor de Nutrigenómica y Nutrigenética en la Universidad de Eastern Finlandia.

Se trata de una dieta baja en grasas saturadas, pero incluye aceite de colza, margarinas basadas en él, frutas, bayas y vegetales locales y productos de grano integral. A su juicio, "podría ser también antiinflamatoria y, a través de este mecanismo podría ayudar a proteger tanto de la resistencia a la insulina como del defecto de la secreción de insulina a largo plazo", añade.