

Según un experto**Más del 50 % de personas mayores de 70 años en España sufre algún trastorno diabético o prediabético**

PAMPLONA, 7 Abr. (EUROPA PRESS) -

Más de un tercio de las personas mayores de 70 años en España tiene diabetes, pero si se añaden los que padecen intolerancia a los carbohidratos o glucemia alterada en ayunas, ese porcentaje se eleva a más de la mitad.

Estos son algunos de los datos que se desprenden de la ponencia que el doctor Leocadio Rodríguez-Mañas, jefe del Servicio de Geriátría del Hospital Universitario de Getafe (Madrid) ha desarrollado este sábado en Pamplona durante la celebración del 25 Congreso de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

Según su presentación, la prevalencia de la diabetes va en aumento, pero el número de enfermos no se distribuirá de forma homogénea entre los segmentos de población, si no que se concentrará de forma casi exclusiva en los mayores de 55 años, y de manera muy especial, entre los mayores de 65 años, llegando a representar el 50 por ciento de las personas con diabetes.

Según Rodríguez-Mañas "un plazo tan corto como dos años es suficiente para poner de manifiesto el mayor riesgo -más del doble- de desarrollar dificultad para actividades tan habituales como subir escaleras o hacer tareas del hogar, en comparación con mayores de la misma edad sin diabetes".

Este impacto de la diabetes tipo 2 sobre la funcionalidad de la persona mayor, según ha señalado en una nota la Sociedad Española de Diabetes, obliga a que el tratamiento esté enfocado en evitar el deterioro funcional y su progresión, lo que significa hacer hincapié en aquello que genera beneficio a corto plazo, como por ejemplo tratar la hipertensión arterial, en vez de aquello que necesita décadas para generar beneficios, como es el caso del control intensivo de la glucemia o dietas restrictivas.

En todo caso, Rodríguez-Mañas ha destacado que "también hay que poner énfasis en mejorar la relación riesgo-beneficio, evitando situaciones como la hipoglucemia que no solo aumenta el riesgo de muerte, sino también de caídas y fracturas, demencia y hospitalizaciones, sin olvidar la importancia de pautar ejercicio físico de diferente intensidad".

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO

Por su parte, el doctor Javier Ibáñez, del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte del Gobierno de Navarra, ha afirmado que "el entrenamiento de fuerza puede ser un medio muy útil para el tratamiento de la obesidad y de la diabetes tipo 2".

Así lo ha afirmado con motivo de la celebración en Pamplona del 25 Congreso de la Sociedad Española de Diabetes (SED), que este sábado ha acogido la

presentación de una ponencia dedicada a los efectos beneficiosos del entrenamiento de fuerza en el tratamiento de la obesidad y de la diabetes tipo 2.

En su presentación, Javier Ibáñez ha afirmado que "el entrenamiento de fuerza puede ser un medio muy útil para el tratamiento de la obesidad y de la diabetes tipo 2", ya que "el entrenamiento de fuerza ayuda a una persona obesa que está siguiendo una dieta para perder peso porque reduce sustancialmente la pérdida de músculo que se produce cuando una persona hace sólo dieta".

Además, el doctor ha argumentado que "evita la reducción del metabolismo de reposo que se produce inevitablemente cuando se sigue sólo una dieta hipocalórica; ayuda a mejorar las cifras de la tensión arterial, del colesterol y de los triglicéridos; mejora la fuerza, la flexibilidad y la resistencia física; mejora el sentimiento de bienestar y autoestima; y es mucho más probable que aquellas personas que han perdido peso y han abandonado la dieta hipocalórica puedan mantener esta pérdida si siguen realizando el entrenamiento de fuerza".

Por otro lado, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) defiende que en el momento del diagnóstico de la diabetes tipo 2, en pacientes con una HbA1c (hemoglobina glicosilada) menor de 7,5 por ciento, antes de pautar un tratamiento farmacológico se les puede dar la oportunidad de intentar cambios en su estilo de vida (dieta hipocalórica y ejercicio físico) por un período de 3-6 meses.

En este sentido, Ibáñez ha explicado que "se ha visto que con sólo dos sesiones de fuerza por semana, en sólo cuatro meses, sin una dieta hipocalórica concomitante, los pacientes pueden mejorar significativamente los niveles plasmáticos de glucosa y la sensibilidad a la insulina, y disminuir alrededor de un 10 por ciento la grasa corporal".