

DM. Nueva York

## **La pérdida de peso mejora la incontinencia en prediabéticas**

**Un subestudio del Diabetes Prevention Program (DPP) confirma que la pérdida de peso a través de dieta y ejercicio mejora la incontinencia en mujeres con prediabetes. Lo publica Diabetes Care.**

Una pérdida moderada de peso reduce la frecuencia de la incontinencia urinaria en mujeres con prediabetes, según un estudio que se publicará en febrero en la revista Diabetes Care. El hallazgo se extrae de un subestudio del famoso ensayo DPP (siglas en inglés del Programa de Prevención de la Diabetes), patrocinado por el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos.

De las más de tres mil personas obesas con prediabetes que participaron en el ensayo, el equipo de Jeanette Brown, de la Universidad de California en San Francisco, aisló a 660 mujeres que habían sido asignadas a cambiar sus hábitos de alimentación y deporte; 636 asignadas a recibir metformina y 661 del grupo placebo. Como media tenían 50 años y un IMC de 35.

### **El mejor de tres remedios**

"Aquellas mujeres que cumplieron a rajatabla un cambio en su estilo de vida y perdieron entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal presentaron menos episodios semanales de incontinencia comparadas con las del grupo control o con las asignadas al tratamiento con metformina", han explicado. Los porcentajes fueron del 38, el 46 y el 48 por ciento para el grupo de cambio de hábitos, el de placebo y el de metformina, respectivamente.

Los resultados confirman los beneficios de la modesta pérdida de peso que constató en su día el estudio DPP. "En el caso de mujeres con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad y mejorar el control de la vejiga son razones suficientes como para plantearse algunos cambios en el estilo de vida", ha agregado Brown.

La pérdida de peso fue especialmente eficaz en la reducción de episodios de incontinencia de esfuerzo, pero no alivió la incontinencia de urgencia de las participantes en el DPP.

Aunque se había asociado la actividad física con un empeoramiento de la incontinencia, lo cierto es que en este estudio no se constató.

Diabetes Care 2006; 29 (2).