



EL EXPERTO OPINA

RAFAEL ARANA CRUZ

Director de la Fundación para la Diabetes

La estrategia de la prevención

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de Diabetes han señalado a la diabetes como una de las principales amenazas para la salud pública en el siglo XXI. El aumento drástico en la incidencia mundial de la diabetes se ha atribuido, en gran medida, a los cambios en el comportamiento social y los estilos de vida de la población durante las últimas décadas.

Así, la OMS calcula que para el año 2030 el número de diabéticos será de 370 millones de personas, lo cual supondrá un coste de entre 213 y 396 billones de dólares anuales. Esto significa que en algunos países la diabetes se "comerá" el 40% del presupuesto de salud. En España, los datos no son más alentadores: más del 7% de la población tiene diabetes, aunque la mitad lo desconoce. En cuanto al coste económico, el profesor J. Oliva publicaba un estudio en 2004 en el que se calculaba que el coste directo de la diabetes en España oscilaba entre 2,4 y 2,67 billones de euros. A la vista de esta realidad, se hace imprescindible iniciar estrategias que sean capaces de contener la evolución de la diabetes.

En junio de 2007, se presentaba la Estrategia Nacional en Diabetes del Sistema Nacional de Salud, resultado del acuerdo del Ministerio de Sanidad y todas las comunidades autónomas. La primera de las cinco líneas estratégicas contenidas en el documento se refiere a la prevención de la diabetes. La Estrategia en Diabetes enlaza, además, con la Estrategia NAOS, pues la reducción del peso mediante el ejercicio moderado y la alimentación equilibrada es la mejor intervención para la prevención de la diabetes. Con este mismo fin, la Fundación para la Diabetes, con la colaboración de la Fundación Solidaridad Carrefour, las escuelas de enfermería de las Universidades Complutense y Autónoma de Madrid, así como el hospital La Paz han realizado una campaña de sensibilización ciudadana en la Comunidad de Madrid. En total se recogieron 2.669 cuestionarios Findrisk, correspondientes a 1.310 hombres y 1.359 mujeres, que arrojan un resultado ciertamente preocupante: el 19,5% de los hombres y el 19,8% de las mujeres de la población estudiada, con una puntuación superior a 14 puntos, presenta un riesgo elevado de diabetes en los próximos años (www.fundaciondiabetes.org).

La buena noticia es que esta situación de riesgo se puede modificar: la diabetes se puede prevenir. Y está en nuestras manos hacerlo. Los expertos recomiendan introducir ciertas modificaciones en nuestro estilo de vida: comer menos y mejor para controlar el peso, reducir el consumo de grasas e incrementar el de verduras y frutas y movernos más: si conseguimos hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día, mejoraremos nuestra salud, tanto física como mental.

