



MIGUEL ABAD
Médico



ESTOCOLMO Y LA DIABETES

Durante unos días, la bellísima capital sueca ha sido la sede mundial de la diabetes. Aunque en teoría debería albergar la última reunión de la EASD, la Asociación Europea para el estudio de esta enfermedad, a sus sesiones, conferencias, simposium y ponencias acudieron en masa sanitarios de todo el planeta, desde Méjico y Ecuador hasta Japón y Qatar, desde los Estados Unidos hasta India y Pakistán. Especialmente ha llamado la atención el entusiasmo y la participación demostrados por los compañeros asiáticos, circunstancia justificada por los tintes epidémicos que la diabetes está adquiriendo, por ejemplo, en el subcontinente indio. Y no olvidemos que en Europa, se estima que la diabetes mellitas tipo II afecta al 5% de nuestra población.

A pesar de los innovadores avances en el tratamiento de la enfermedad, sobre todo en el campo de los antidiabéticos orales, la modificación de los hábitos de vida poco saluda-

bles y la recomendación de una dieta adecuada siguen siendo los pilares básicos en el tratamiento de estos pacientes.

Por los cauces habituales me ha hecho llegar el bullicioso Aloysius unas informaciones recientes que avalan esta línea argumental. En primer lugar, la industria farmacéutica especializada en el tratamiento de la diabetes tipo II, debutante en la edad adulta y asociada al sobrepeso y a la obesidad, recomienda asociar la medicación a medidas no farmacológicas, como la reducción del peso y la práctica de ejercicio físico.

En la prestigiosa revista BMJ (British Medical Journal) acaban de publicarse los resultados de un estudio británico que trataba de evaluar el coste-efectividad de un programa a largo plazo destinado a mejorar la educación diabética y el autocuidado de los pacientes diabéticos tipo II de diagnóstico reciente. Los datos obtenidos por los in-

vestigadores fueron decisivos, insistiendo en la aplicación y desarrollo de este tipo de programas en el ámbito de la atención primaria de la salud.

En el mismo medio de divulgación científica aparecieron las conclusiones de un curioso trabajo en el que se trataba de valorar el efecto independiente de una alimentación rica en verduras y frutas en la incidencia de la diabetes tipo II. Se estima que durante el año 2000 las dietas pobres en estos nutrientes estuvieron implicadas en unas 2,5 millones de muertes a nivel mundial. Pues bien, este metanálisis concluyó que incrementar la ingesta de vegetales de hojas verdes podría disminuir el riesgo de padecer diabetes, cuya prevalencia mundial es del 6,4%. Estas vías de investigación nutricionales deberán seguir siendo profundizadas. Porque son efectivas, porque son baratas.

<http://cartasdealloysius.blogspot.com/>