



Tabaco, alcohol y riesgo de diabetes tipo 2

- **Fumar más de 20 cigarrillos al día incrementa las cifras de hemoglobina glucosilada en los hombres.**
- **El consumo moderado de alcohol se asocia a unos niveles más bajos de hemoglobina glucosilada.**
- **Las cifras de hemoglobina glucosilada superiores a 5,8% no se relacionan ni con el consumo de tabaco ni con el de alcohol.**

Está ampliamente documentado que la prevalencia de la diabetes tipo 2 y los estilos de vida propios de la «sociedad del bienestar» se relacionan de forma muy directa; de hecho, la creciente aparición de nuevos diabéticos es paralela a la denominada epidemia de obesidad («diabesidad»); es decir, la ingestión excesiva de calorías y la falta de actividad física abonan un terreno, posiblemente predispuesto genéticamente, para desarrollar la diabetes tipo 2. Respecto a otros hábitos poco saludables como el tabaco y el alcohol, se conocen sus efectos perjudiciales sobre este tipo de pacientes, pero ¿influyen fumar o tomar alcohol en la aparición de diabetes? Recientes estudios epidemiológicos sugieren que fumar sí se relaciona con un riesgo incrementado de padecer diabetes, pero que, en cambio, un consumo moderado de alcohol parece reducirlo.

La hemoglobina glucosilada (HbA_{1c}) no sólo indica el grado de control glucémico en los últimos meses, sino que recientemente ha sido considerada un criterio diagnóstico de diabetes.

Los autores del presente trabajo seleccionaron a 11.002 sujetos, que nunca habían sido tratados con antidiabéticos; por tanto, puede decirse que la muestra estudiada no había sido previamente diagnosticada de diabetes. Los participantes cumplimentaron un cuestionario sobre hábitos de vida y también se analizó la HbA_{1c} , con el objetivo de establecer posibles relaciones entre los niveles de HbA_{1c} y el consumo de tabaco, alcohol, café y té.

La HbA_{1c} fue más alta en los fumadores de sexo masculino de más de 20

cigarrillos al día ($p < 0,0001$) que en los individuos que nunca habían fumado, los ex fumadores e, incluso, los que decían fumar pero en menor cantidad. En las mujeres los datos no fueron significativos ($p < 0,05$).

El alcohol parece ejercer un efecto protector tanto en hombres como en mujeres, ya que el consumo de más de 10 g/día se relaciona, de forma progresiva, con un menor nivel de HbA_{1c} ; es decir, a mayor consumo de alcohol, niveles más bajos de HbA_{1c} .

El consumo de café parece relacionarse con cierto descenso de la HbA_{1c} , pero sólo en las mujeres y sin alcanzar significación estadística. Por su parte, el té no parece tener influencia sobre los valores estudiados.

En resumen, el estudio que se comenta en estas páginas muestra una fuerte relación entre el tabaco y unas cifras más elevadas de HbA_{1c} sólo en los hombres, y una relación inversa con el consumo de alcohol tanto en hombres como en mujeres.

Dentro de la multitud de datos que ofrece este trabajo, es llamativa la escasa importancia que los autores dan a los individuos con niveles de HbA_{1c} elevados ($>5,8\%$), es decir, a los diabéticos no diagnosticados que había en la muestra, que entre hombres y mujeres suponen un 4,4% del total ($n = 489$). Los datos mostrados de este grupo son sólo de hombres (no aparecen las 210 mujeres con HbA_{1c} elevada). Si analizamos el consumo de tabaco, observamos que la mayor parte de estos diabéticos no fuman ($n = 176$), frente a los que fuman

en la actualidad (27 menos de 20 cigarrillos y 76 más de 20), por lo que no hay ninguna relación entre el consumo de tabaco y el ser diabético en la muestra estudiada. Tampoco existe ninguna relación entre estos diabéticos y su consumo de alcohol, café o té.

Asimismo, aunque la muestra de partida es superior a 11.000 individuos, sólo 1.848 eran fumadores, y entre éstos las mujeres suponían 397 (5,5% del total de mujeres), por lo que la comparación de datos entre los grupos formados puede dar lugar a algunas diferencias importantes. De hecho, y es de suponer que para evitar grupos demasiado pequeños, mientras que a los fumadores hombres los dividieron según su grado de consumo en cuatro grupos, a las mujeres se las dividió sólo en tres. Con el alcohol se hizo exactamente lo mismo, siendo los hombres agrupados en cinco tramos de consumo y las mujeres en cuatro.

Como conclusión, los datos señalados revelan que fumar más de 20 cigarrillos diarios se relaciona con una elevación de los niveles de HbA_{1c} en los hombres estudiados. En cambio, el consumo de alcohol parece relacionarse con unos niveles más bajos de HbA_{1c} en ambos sexos; excepto cuando ya son considerados como diabéticos. ■

Maki T, Ikeda M, Morita M, Ohnaka K, Kawate H, Adachi M, et al. Relation of cigarette smoking, alcohol use, and coffee consumption to glycated hemoglobin in Japanese men and women. *Diab Metab Syndr Clin Res Rev* 2010; (4): 69-73.