



O.J.D.: 184890

E.G.M.: 151000

Tarifa (€): 27930

es
LA VANGUARDIA

Fecha: 04/12/2010

Sección: SUPLEMENTO

Páginas: 36-38

ES-
4 DE DICIEMBRE DEL 2010

36

DIABETES SILENCIOSA

El 4% de la población española tiene diabetes tipo 2 sin saberlo, y otro 12% tiene prediabetes. Cambiar de estilo de vida puede prevenir o retrasar la aparición de esta enfermedad que da pocas señales de alarma

Texto Carmen Giró



SI SE TIENE
DE VEZ EN
CUANDO UNA
BAJADA DE
AZÚCAR, NO
SIGNIFICA
QUE HAYA
RIESGO
DE SUFRIR
DIABETES

en forma

Marta sabe que su vecina es diabética desde que la conoce. A veces, de visita, ha visto cómo se hace el control de glucemia y ha oído conversaciones de cómo debe adaptar su dieta. Lo que no sabe Marta es que quizá ella también es diabética. Como el 4% de la población española. Porque Marta pesa unos cuantos kilos más de los que debería, va en coche a todas partes en vez de caminar y padece hipertensión arterial. Lo que pasa es que la diabetes de la vecina es de tipo 1, de síntomas claros, mientras que la que podría tener Marta es de tipo 2, más sutil y silenciosa.

La diabetes provoca un aumento de la glucosa en la sangre por la falta de secreción de insulina por parte del páncreas o por la disminución de su efecto, lo que puede producir alteraciones en los órganos y los tejidos. La diabetes tipo 1 viene determinada por factores genéticos, aparece normalmente de sopetón y no se puede prevenir. La de tipo 2, en cambio, además de al componente genético está ligada a la obesidad, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, con lo que se puede prevenir o, al menos, retrasar su aparición. El 90% de los diabéticos sufre diabetes de tipo 2.

Pero ¿hay alguna señal de alarma que nos envíe el cuerpo y que nos pueda hacer pensar que vamos a desarrollar una diabetes? Los especialistas aseguran que, pese a algunas pistas, en realidad lo que más pesa son los factores de riesgo de un estilo de vida sedentario y poco sano. Federico Soriguer, jefe de servicio de endocrinología y nutrición del hospital Carlos Haya de Málaga, explica: "La diabetes tipo 2, la obesidad o el síndrome metabólico eran enfermedades prácticamente desconocidas en el siglo XIX. De alguna manera son enfermedades históricas que aparecen coincidiendo con el desarrollo industrial. La verdadera causa es, por tanto, el modelo de vida de los países desarrollados. Si conseguimos ser más frugales, hacer más ejercicio, comer mejor y no ganar o perder peso se puede evitar más del 60% de las nuevas diabetes, además de otros muchos efectos beneficiosos para la salud y para la calidad de vida".

Señales de alarma. Enric Esmatjes, consultor sénior de la unidad de diabetes del hospital Clínic de Barcelona, explica: "Las señales que pueden alertar de un posible desarrollo de diabetes, principalmente de tipo 2, son la propia historia de la persona: el riesgo de desarrollar diabetes aumenta con la edad, con la obesidad y el sobrepeso, ▶



NIÑOS CON ENFERMEDAD DE ADULTOS

La diabetes tipo 2 se llama a menudo la del adulto, porque además de factores genéticos está ligada a la obesidad y a un estilo de vida sedentario. Pero los pediatras están diagnosticando cada vez más a niños con este tipo de diabetes, además de síndrome metabólico. La razón: la obesidad infantil. Marisa Torres, del hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, explica que, además de los aproximadamente 18.000 pacientes menores de 18 años con diabetes mellitus tipo 1 que hay en España, se calcula que un 20% de los pacientes adolescen-

tes con obesidad importante presenta alteración en la tolerancia a la glucosa, es decir, prediabetes tipo 2, y se calcula que un 4% puede tener ya una diabetes tipo 2. Marisa Torres es rotunda en lo que a obesidad se refiere: "La actividad física favorece la acción de la insulina tanto en niños como en adultos, y la falta de ejercicio físico se asocia con el mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2". También el síndrome metabólico empieza a aumentar en la población joven, "directamente relacionado con el incremento de la obesidad en niños y adolescentes",

explica esta experta. Un estudio americano concluyó que los adolescentes que permanecen más de dos horas diarias frente a una pantalla (televisión, DVD, ordenador, etcétera) tienen niveles más elevados de insulina circulante, hecho que sugiere una mayor resistencia a esta hormona, y mayor riesgo de desarrollar patología cardiovascular. En el último congreso de la Sociedad Española de Diabetes, Paul Angulo explicó que, según cifras de Estados Unidos extrapolables a España, un 34% de la población adulta y un 10% de los niños padece

de hígado graso, estrechamente ligado a la diabetes. La prevención: moverse más y comer menos y mejor. La nutricionista y educadora en diabetes Marta Olmos insiste en la importancia de incorporar "una dieta mediterránea equilibrada y en cantidad suficiente". Asimismo, Marta Olmos añade un factor importante de riesgo: "Es importante saber controlar las situaciones de estrés. Muchas veces, y especialmente en niños, una situación traumática como la muerte de un padre desencadena una diabetes tipo 1 que estaba latente".



► además de tener precedentes familiares y haber sufrido diabetes gestacional". En conversaciones con "vecinas de cabecera" se habla de que si uno tiene de vez en cuando una bajada de azúcar -mareo, sudor, frío, temblor, visión borrosa...- o quiere comer muy a menudo es que hay riesgo de diabetes. Los médicos, en cambio, son bastante escépticos al respecto. "En ocasiones -explica Esmatjes- si se considera que las bajadas de azúcar llamadas hipoglucemias reactivas, resultado de la falta de adecuación entre la absorción de los hidratos de carbono y la liberación de insulina del páncreas, podrían indicar que el páncreas ya no funciona bien y un 5% podría acabar desarrollando diabetes. Pero otros muchos médicos dudan de que esto sea realmente un indicio. Además, a menudo la sensación que una persona tiene de una bajada de azúcar no es realmente una bajada de azúcar".

Marisa Torres, directora de la unidad de diabetes del hospital infantil Sant Joan de Déu de Barcelona, indica que un paciente obeso, principalmente a partir de la pubertad pero también en niños, puede presentar síntomas de alarma: "Tener más sed; más ganas de orinar y escaparse el pipí en la cama; cansarse más en las actividades habituales; tener menos capacidad para concentrarse; empeoramiento rápido de problemas de visión y necesidad de cambiar de graduación; calambres en las piernas después de caminar o lesiones infecciosas en la piel que cuesta curar".

La diabetes desconocida. En la diabetes tipo 2 hay todo un camino de largo recorrido marcado por un estilo de vida poco saludable y unos factores genéticos. Tan largo es el camino que muchas personas son diabéticas sin saberlo.

Esa diabetes desconocida es el gran problema existente. Soriguer ha sido el coordinador del estudio di@bet.es. Es el primer gran estudio epidemiológico que abarca todo el territorio de España y ha sido realizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (Ciberdem), en colaboración con la Sociedad Española de Diabetes y la

Federación Española de Diabetes.

Según los datos del estudio, un 12% de la población española tiene diabetes tipo 2, cifra en la que se incluye un 4% que no lo sabía. Se estudió aleatoriamente a 5.419 personas de más de 18 años repartidas por toda España. Un 4% de ellos se encontraron con la sorpresa de que tenían diabetes y no lo sabían. Pero el estudio también ofrece otra cifra alarmante: además del 12% de personas diabéticas, hay otro 12% que tiene prediabetes, es decir, glucemia basal alterada o tolerancia anormal de la glucosa. Estas personas "tienen más riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedades coronarias, y más riesgo de hipertensión arterial, además de más posibilidades de llegar a ser diabéticas", explica Soriguer.

También el síndrome metabólico está presente en el estudio. Este síndrome es la combinación de diferentes problemas como obesidad, diabetes o prediabetes, hipertensión, aumento de los triglicéridos y disminución de la fracción protectora del colesterol (HDL-colesterol). Según el estudio di@bet.es, un 20% de la población presenta síndrome metabólico, y tres de cada diez españoles tienen obesidad y cuatro de cada diez hipertensión arterial. La endocrinóloga del Ciberdem Sonia Gaztambide, del hospital de Cruces, en Barakaldo, insiste: "Sobre los factores que definen el síndrome metabólico tiene un beneficio muy claro el cambio en el estilo de vida: una alimentación adecuada con el objetivo de alcanzar un peso normal e incorporar el ejercicio en la rutina diaria".

Cambiar el estilo de vida. Diferentes estudios han demostrado, por ejemplo, que dormir poco se asocia a determinadas alteraciones metabólicas que pueden contribuir a la aparición de diabetes, o que la obesidad, y especialmente el acúmulo de grasa en la zona abdominal, predispone más a la diabetes y al síndrome metabólico.

El estudio Pizarra, realizado por el grupo de investigación del hospital Carlos Haya, siguió a la población del pueblo de Pizarra durante 12 años, y

se asoció al riesgo de diabetes el sedentarismo y la obesidad. También se demostró que las personas que toman aceite de oliva frente al de girasol tienen menos riesgo de ser obesas y diabéticas. "Lo que hay que aprender de estos estudios -explica el doctor Soriguer- es que todas estas causas son potencialmente prevenibles. Se puede hacer más ejercicio. Se puede perder peso. Se puede comer mejor siguiendo una dieta saludable mediterránea". Este grupo de investigación lleva desde hace dos años un estudio en la población de Cabra (Córdoba), en la que un equipo que incluye dietistas está apoyando a 400 personas con prediabetes en los cambios de sus estilos de vida.

Un estudio hecho por la Universitat Rovira i Virgili, de Tarragona, siguió a 418 adultos de entre 55 y 80 años, que tenían al menos tres factores de riesgo para enfermedades cardíacas como ser hipertensos o fumadores. Se demostró que los que seguían la dieta mediterránea tradicional, con mucha presencia de aceite de oliva y verduras, tenían menos posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 después de cuatro años, incluso sin calcular las calorías ni perder peso.

Así pues, para prevenir la aparición de la diabetes o al menos retrasarla, convendría evitar el sedentarismo, introducir el ejercicio físico en la vida rutinaria, tener un peso correcto y seguir una dieta sana y equilibrada. No en vano, el lema de la última edición del día mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre, era: "Toma el control de la diabetes. ¡Ya!".

Sin embargo, como insiste Soriguer, es una cuestión de estilo de sociedad: "Más importante que todos los discursos médicos es que los centros de las ciudades se hagan peatonales, que se favorezca el transporte público, que se hagan centros deportivos en los barrios, que se racionalice la jornada laboral para que haya tiempo libre para hacer ejercicio, que se favorezca la compra asequible de alimentos saludables como la fruta o el aceite de oliva... Pero todo eso supone cambios estructurales de la sociedad que no sé si estamos dispuestos a emprender". ■