



La patología aumenta el riesgo de sufrir infartos o accidentes cardiovasculares

Uno de cada cuatro pacientes gallegos que sufren diabetes es un niño

Médicos constatan casos infanto-juveniles con enfermedades propias de adultos y lo achacan a la obesidad ● Un 7% de la población de Galicia sufre esta dolencia relacionada con la insulina

E. Ocampo

A CORUÑA

Uno de cada cuatro pacientes con diabetes en Galicia ya es un niño. Endocrinos alertan de que un porcentaje —de momento bajo, en torno al 2%— de este grupo de población infanto-juvenil, padece diabetes de tipo II; es decir, la que hasta ahora solo registraban los adultos. Así lo sostiene el especialista gallego en Endocrinología Manuel Avelino Penín. La razón de que hoy haya niños en Galicia que sufran patologías más propias de sus abuelos está, según los expertos, en la obesidad infantil.

Los datos los revela la Sociedad Gallega de Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, que arrancó un *tour* de conferencias por ciudades de toda la comunidad para advertir de esta alarma: “El deterioro de nuestros hábitos alimentarios y una vida sedentaria han provocado un aumento paulatino de esta patología en los últimos años, que está alcanzando niveles alarmantes”. Se refiere a la obesidad, la diabetes y el colesterol. “En la población gallega mayor de 18 años”, aseguran, “hasta un 60% tiene exceso de peso, un 24% obesidad y un 7% diabetes”. Además, el porcentaje de incidencia de diabetes sube al 30% en las personas mayores de 65 años.

Endocrinos y nutricionistas aseguran que estas dolencias están íntimamente relacionadas con la alimentación. Una buena prevención, pro tanto, las retrasaría o erradicaría. El doctor Penín aseguró ayer que el 25% del total de pacientes diabéticos ya están en la edad infantil, pero que además se están viendo casos de diabetes de tipo II en las consultas entre los 14 y los 16 años. “Nos llegan, sobre todo derivados del médico de familia y aunque no es frecuente, es reseñable”.

Adultos

El 60% de los gallegos mayores de 18 años tiene sobrepeso, un 24%, obesidad y un 7% padece diabetes

La Organización Mundial de la Salud reconoce tres formas de diabetes *mellitus*: tipo I, tipo II y diabetes gestacional —ocurre durante el embarazo—. Y cada una tiene diferentes causas e incidencia. La diabetes de tipo I, que normalmente se descubre en la infancia, se trata con inyecciones de insulina, mientras que la de tipo II, tiene un tratamiento a base de pastillas.

Aunque esta enfermedad “crónica y no curable” —como insiste Penín— mejora con el tratamiento y un estilo de vida saludable, “sin tener



Un hombre se somete a una prueba para medir el nivel de azúcar en su sangre. / MIGUEL NÚÑEZ

Más sed, aumento del apetito y pérdida de peso, síntomas frecuentes

Existen similitudes entre las preguntas que los pacientes formulan en la consulta de los endocrinos —según médicos consultados—. Se desgranar las respuestas a las más comunes, según trató ayer en su conferencia Manuel Avelino Penín. La principal: “Doctor, ¿tendré yo diabetes?”.

► **Síntomas** Los síntomas de la diabetes son idénticos al margen de la edad que tenga el paciente. Normalmente se manifiestan a través de una sed inusual (polidipsia), micciones más abundantes (poliuria), aumento anormal de la necesidad de comer (polifagia), y en la pérdida de peso sin motivo.

► **¿Cómo lo confirmo?** En un simple análisis de sangre. Esta enfermedad produce un aumento de los niveles de glucosa en la sangre, conocido como hiperglucemia. La concentración de glucosa en la sangre no podrá exceder 126 (mg por 100 ml) en ayunas o un índice si el análisis se realiza 200 habiendo co-

mido. Las personas con diabetes necesitan hacerse revisar el nivel de hemoglobina A1c (HbA1c) cada 3 a 6 meses.

► **¿Tendré que pincharme?** Son frecuentes las dudas sobre el tratamiento. Los profesionales advierten que dependerá de que se determine si el paciente sufre diabetes de tipo I o II.

► **¿Es necesario seguir una dieta?** “Los diabéticos pueden comer de todo, pero ingerir menor cantidad de azúcar y de alimentos que contengan azúcar”, tranquilizan los médicos. En este grupo estarían la pasta, el pan, los cereales, frutas y algunos lácteos. Las personas con diabetes tipo 1 deben comer más o menos a la misma hora todos los días y tratar de ser coherentes con el tipo de alimentos que eligen. Esto ayuda a prevenir que los niveles de glucemia se eleven o bajen demasiado. Las personas con diabetes tipo 2 deben seguir una dieta bien equilibrada y baja en grasas.

que vivir para la enfermedad”, tiene más complicaciones. “Es un factor de riesgo para futuros infartos y enfermedades cardiovasculares”, aseguran. La razón es que la dolencia causa diversas complicaciones, dañando frecuentemente a ojos, riñones, nervios y vasos sanguíneos.

La enfermedad se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia. La causan varios trastornos, siendo el principal la baja producción de la hormona insulina, que segrega el páncreas, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo. Esto repercutirá en el metabolismo que asimila los alimentos —carbohidratos, lípidos y proteínas—.

No en vano, esta enfermedad ya se ha conseguido en una auténtica lacra social en Sudamérica: “La obesidad y la diabetes amenazan a América Latina”, expresaba ayer mismo el director general del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Varias investigaciones se han centrado en el tratamiento de la diabetes de tipo II, con importantes descubrimientos: que las personas con operaciones gástricas mejoran.

La cirugía de pérdida de peso con reducción de estómago se está volviendo cada vez más popular en EEUU, dado que a las personas obesas les cuesta bajar de peso y evitar las complicaciones de salud como diabetes, la enfermedad cardíaca,

el dolor articular y algunos cánceres.

En investigaciones realizadas en Columbia University en Nueva York y Duke University en Carolina del Norte, expertos estudiaron a dos pequeños grupos de pacientes diabéticos con obesidad severa que fueron sometidos a un *bypass* gástrico o a dietas estrictas. Demostraron que la cirugía de pérdida de peso parece cambiar el metabolismo de una manera que la dieta sola no puede hacer, lo que ayuda a explicar por qué la diabetes suele desaparecer luego de esa operación, aun mucho antes de lograr adelgazar, indican expertos estadounidenses.