



La diabetes tipo 2 afecta más a los hombres

Según el primer gran estudio nacional, el 13,8% de los españoles padece ya esta patología. Los especialistas advierten de que existe una relación muy directa con la obesidad

Belén Lorenzana

EXISTEN datos que avalan que los hombres serían más propensos a padecer diabetes tipo 2 (dm-2). Este hecho ha sido constatado en el estudio español *Diabet.es* que acaba de publicar la revista *Diabetología*, el primero a nivel nacional en examinar la prevalencia de esta enfermedad en nuestro país.

“Esta mayor susceptibilidad en el sexo masculino para el desarrollo de diabetes parece que podría explicarse no sólo por la presencia de obesidad, sino por el tipo de obesidad”, apunta la doctora Águeda Caballero, presidenta de la Sociedad Canaria de Endocrinología y Nutrición (Socae), y aclara: “La hipótesis es que los varones la desarrollarían con un menor peso debido a que la obesidad central, más frecuente en hombres, y que consiste en el acúmulo preferente de grasa a nivel abdominal, favorece su aparición”.

En efecto, según una reciente investigación de la Glasgow University, en Reino Unido, la tendencia de las mujeres a distribuir la grasa corporal en otras zonas, como muslos y caderas, antes de la peligrosa cintura, retraza más la aparición de la dolencia.

Con todo, el último gran estudio español, realizado por expertos de todo el país, arroja una tasa

En el interior de un páncreas gigante

¿Se imagina poder adentrarse en el interior de un páncreas gigante para conocer ‘in situ’ cómo se desarrolla la diabetes? Pues gracias a la exposición ‘Dale voz a la diabetes tipo 2’, impulsada por Novartis, ahora es posible. Más de 50.000 personas han aprendido a prevenir la diabetes tras visitar esta muestra itinerante por hospitales de toda España. Próxima parada: Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza. No se la pierda.

de diabetes en España del 13,8% –6,3 millones de personas–, aunque se calcula que la mitad de afectados está aún sin diagnosticar. En muchos casos, la falta de síntomas claros hace que se trate cuando aparecen las complicaciones crónicas que afectan a la vista, el riñón, los pies o el sistema cardiovascular.

Según los últimos datos publicados por *The Lancet*, desde 1980 se ha duplicado el porcentaje de adultos con diabetes tipo 2 en el mundo, de 153 a 347 millones, y se estima que se alcanzarán los 380 millones en 2025, por lo que los expertos ya hablan de la dia-

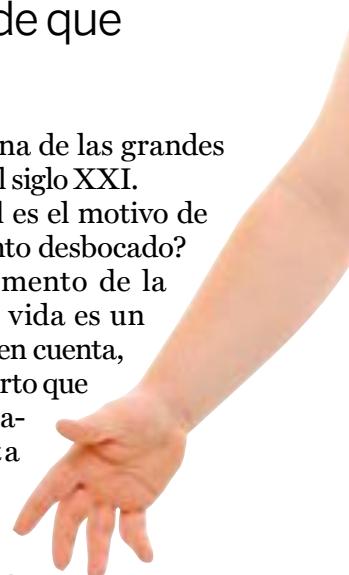
betes como una de las grandes pandemias del siglo XXI.

Pero, ¿cuál es el motivo de este incremento desbocado? Si bien el aumento de la esperanza de vida es un factor a tener en cuenta, también es cierto que “existe una relación directa entre el aumento de la obesidad y la aparición de dm-2”, advierte la especialista del Hospital Universitario de Canarias. Hoy, más del 60% de los adultos españoles presenta sobre peso y cerca del 20% es obeso.

Según explica la doctora, este incremento de la frecuencia de la obesidad se debe al aumento del sedentarismo y a los hábitos de alimentación inadecuados, con un mayor consumo de alimentos de alto contenido calórico en detrimento de otros más saludables como frutas y verduras.

La alta tasa de obesidad infantojovenil sitúa a España a la cabeza de los países europeos y augura un dramático incremento de los casos de dm-2 y enfermedades cardiovasculares en un futuro cercano.

“Más de la mitad de los pacientes con dm-2 fallecen por una enfermedad cardiovascular. Además, en ellos concurren otros factores de riesgo cardiovascular como la obesidad, la





123RF

hipertensión y la hipercolesterolemia", continúa la experta. Los diabéticos presentan hipertensión en un alto porcentaje (20-60%) y su combinación representa un aumento del riesgo de complicaciones.

FALTA DE INSULINA

La diabetes consiste, en términos generales, en la incapacidad del páncreas para producir insulina de forma suficiente y/o que esta sea efectiva en las células diana, de forma que se produce un

aumento de glucosa en sangre, explica la doctora Caballero.

Hay que diferenciar dos tipos: la diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que por esta causa se produce una destrucción de las células beta del páncreas que son incapaces de producir insulina. En la diabetes tipo 2 se produce, generalmente, "una combinación de defectos con participación variable, como son el déficit de producción de insulina de las células beta del páncreas y la resistencia a la insulina, es decir, su incapacidad para actuar correctamente en los tejidos periféricos –tejido adiposo, muscular e hígado–", puntualiza la presidenta de Socaen.

Se estima que podrían alcanzarse, en 2025, los 380 millones de afectados en todo el mundo

En la dm-2 existe una predisposición genética –es frecuente que existan antecedentes familiares– pero, generalmente, para que se desarrolle suele ser necesario que concurren otros factores ambientales, como el sedentarismo y la obesidad. Alguien que hereda esa susceptibilidad a desarrollar la enfermedad, en la mayoría de los casos, podría evitarla con una forma de vida saludable.

No obstante, desde el momento en que se diagnostica la enfermedad se debe prescribir una dieta con un reparto equilibrado de nutrientes: proteínas, grasas e hidratos de carbono, con eliminación de azúcares refinados o de absorción rápida como dulces. Además, es fundamental el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico de acuerdo al curso evolutivo de la enfermedad –antidiabéticos orales, primero, e insulina, si fuese necesario, después– con el objetivo de disminuir los niveles de glucosa en sangre.

"Cuando el paciente no cumple las indicaciones, pueden aparecer problemas de forma aguda con una elevación importante de la glucemia que pongan en riesgo su vida", advierte la endocrina. La elevación de los niveles de glucosa en sangre de forma sostenida es causa de la aparición de complicaciones crónicas, entre ellas, la retinopatía diabética, primera causa de ceguera en el mundo, o la nefropatía diabética, primera causa de insuficiencia renal crónica terminal.

Hoy por hoy, la dm-2 no tiene cura. Sin embargo, para la doctora Caballero "este no debe ser un mensaje pesimista, pues siguiendo las indicaciones y con el uso de la farmacopea amplia de la que se dispone, es posible conseguir un buen control glucémico que minimice el riesgo de aparición de complicaciones crónicas y evite las agudas", concluye.



La particular 'guerra de las galaxias' de George Lucas

El padre de la 'Guerra de las galaxias' lidió su particular batalla contra la diabetes tipo 2 desde 1967. El famoso realizador, productor y guionista californiano –uno de los hombres más poderosos de la industria del entretenimiento norteamericano– se enteró de su dolencia por casualidad, cuando fue llamado a filas para luchar en la Guerra de Vietnam con 23 años. En el reconocimiento médico se le diagnosticó dm-2 y se le consideró apto para ingresar en la Fuerza Aérea. El marido de su hermana, médico, le repitió las pruebas y lo confirmó. Asumido el 'shock' inicial, Lucas aprendió a ser disciplinado con su nueva dieta e, incluso a prescindir de su mayor pasión: el chocolate. En los primeros años siguió un tratamiento con antidiabéticos orales, que fue variando con el curso evolutivo de la enfermedad hasta necesitar inyecciones de insulina. No obstante, eso no le impidió dedicarse en cuerpo y alma a una carrera que ha fructificado en algunas de las sagas míticas de la historia, como 'Star Wars' o 'Indiana Jones'.