



## CARDIOMETABOLISMO

### “La dieta saludable y el ejercicio reducen el riesgo de padecer diabetes”



Lucía Barrera, directora del programa Salud Hoy, entrevista al doctor Rafael Gabriel, quien puso de manifiesto la importancia de la prevención en diabetes.

GM U.G.  
Madrid

*Salud Hoy*, programa producido por Contenidos de Salud, recibió el pasado viernes en plató al doctor Rafael Gabriel, director del Grupo de Epidemiología Clínica y Prevención de las Enfermedades Cardiometabólicas del Hospital Universitario La Paz, quien habló sobre diabetes, una de las patologías con más prevalencia a nivel mundial.

Según el especialista, la diabetes no es más que un trastorno en el metabolismo de la glucosa que se produce por dos razones. “Las células del páncreas que fabrican la insulina se alteran y dejan de hacerlo y el resto de células del cuerpo crean resistencia”, explicó el doctor. Además, quiso hacer hincapié en que se trata de una patología que es asintomática. Gabriel explicó que los primeros síntomas que aparecen suelen hacerlo cuando existen complicaciones. “Sufrir un ictus, un infarto o tener problemas de visión pueden destapar una diabetes, no obstante, una pérdida de peso rápida, cansancio permanente, mucha sed o ganas de orinar constante pueden darnos pistas de que algo no funciona bien”, explica el doctor.

La detección precoz está considerada hoy como la mejor manera de conocer si se padece diabetes o si se tiene el riesgo de padecerla. En este caso, prevenirla es el mejor remedio. “El sedentarismo y la obesidad son, hoy en día, dos de las causas que mayor incidencia están teniendo en la aparición de diabetes, pre-

venir las con una alimentación sana y con ejercicio continuado y frecuente son las claves para eliminar ese riesgo”, explicó el doctor. No obstante, el especialista también hizo referencia a la existencia de factores genéticos, aunque está demostrado que tan sólo constituyen un 10-15 por ciento del riesgo de desarrollar la enfermedad.

#### Modificar hábitos

La diabetes es una enfermedad que los especialistas definen como sistémica, es decir, afecta a los diferentes órganos del cuerpo. Según el doctor, las consecuencias de no tratar este trastorno pueden crear complicaciones a todos los niveles. “Se trata de una patología complicada que puede afectar en mayor o menor medida al sistema renal, cardiovascular, etc. pero que, sin embargo, se puede prevenir con un sencillo cambio de hábitos”, apunta Gabriel.

En la actualidad, padecer diabetes no hace que disminuya la calidad de vida de la persona que la padece. “Hacer pequeños cambios en la conducta diaria ya supone reducir el riesgo a más de un 50 por ciento y si a eso, le sumamos la fabricación de nuevos fármacos que revierten la función de las células del páncreas que producen la insulina, el enfermo puede hacer una vida completamente normal”, concluyó el especialista.



Vea la entrevista completa en [gacetamedica.com](http://gacetamedica.com)