



# EL 50 POR CIENTO DE LOS CASOS DE DIABETES TIPO 2 PUEDEN PREVENIRSE

Cerca de 400 millones de personas en el mundo padecen diabetes tipo 2, alteración metabólica considerada primer factor de riesgo de muerte cardiovascular y causa de múltiples complicaciones

MADRID  
**REDACCION**  
dmredaccion@diariomedico.com

Cambios en el estilo de vida, con control calórico en la alimentación y con mayores dosis de ejercicio físico, pueden retrasar el riesgo de desarrollar diabetes al menos en un 50 por ciento de los casos. "Es un reto que sobrepasa los canales del sistema sanitario y que es de todos: instituciones políticas, educativas y familia. La acción preventiva se centra, fundamentalmente, en variaciones en la alimentación, con limitación de la ingesta calórica cuya adhesión actual es muy pequeña, así como un aumento de la actividad física, adecuada a cada edad y situación personal. En estos momentos, la tasa de sedentarismo entre la población española es superior al 80 por ciento", según Manuel Aguilar, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Puerta del Mar, de Cádiz, y director del II Plan Integral para la Diabetes en Andalucía. La afirmación del profesional también se reforzada por los datos del último estudio publicado en *Medicina Clínica*, donde se recalca que "el futuro de la DM2 está en la prevención".

**DESORDENES ASOCIADOS**  
La evidencia científica ya ha puesto de manifiesto que una inadecuada nutrición y la escasa actividad física está directamente relacionada con la obesidad, uno de los factores de riesgo de desarrollo de diabetes, entre otras alteraciones metabólicas y cardiovasculares como la hipercolesterolemia o la hipertensión arterial (HTA). Concretamente, en este último apartado los análisis sobre desórdenes metabólicos ponen de manifiesto que el 64 por ciento de los diabéticos tipo 2 tienen HTA, según el estudio *diabet.es*.

Lo que está claro es que la diabetes se ha convertido en un auténtico problema de



Manuel Aguilar, jefe de Endocrinología del Puerta del Mar, de Cádiz.

Cambios en el estilo de vida, con control nutricional e inclusión de ejercicio físico, son las estrategias más efectivas para reducir el riesgo de desarrollo

salud pública en los países desarrollados y que, lejos de disminuir, parece que va en aumento, aunque hay que distinguir: en España, mientras que la diabetes tipo 1, que precisa de la administración de insulina para poder vivir, aparece principalmente entre los niños y jóvenes, con un número de casos cercano al 5 por ciento anual, la tipo 2 aparece en

adultos, calculándose entre un 7-9 por ciento de casos, aunque la cifra puede elevarse hasta el 12 por ciento, ya que se cree que un 4 por ciento desconoce padecer la enfermedad, según cifras del informe *La diabetes tipo 2 en España*.

Se considera que esta alteración metabólica es un modelo de atherosclerosis acelerada que en su evolu-

## MÁS INCIDENCIA DE LA PREVISTA

Datos globales más actualizados de prevalencia de la diabetes tipo 2 en España y factores de riesgo asociados.

	% de personas afectadas mayores de 18 años
Diabetes mellitus conocida	8,1
Diabetes mellitus no conocida	3,9
Diabetes mellitus total	12,0
Tolerancia anormal de la glucemia	7,9
Glucemia basal alterada	3,6
Obesidad (IMC >30Kg/m <sup>2</sup> )	28,2
PAS >140mmHg o PAD >90mmHg.)	41,2
Hipertensión arterial	20,8
Síndrome metabólico	27,8
Ingesta de bebidas alcohólicas a diario	22,6
Ingesta de aceite de oliva para freír	69,2
Sedentarismo	50,3

Fuente: Estudio *diabet.es*, 2011

ción natural puede conducir a cambios macrovasculares, como infarto de miocardio o ictus, y a microvasculares, como ceguera, insuficiencia renal o amputación de miembros inferiores, que, sin ser mortales, merman la calidad de vida del afectado y consumen más del 31 por ciento de los recursos sanitarios.

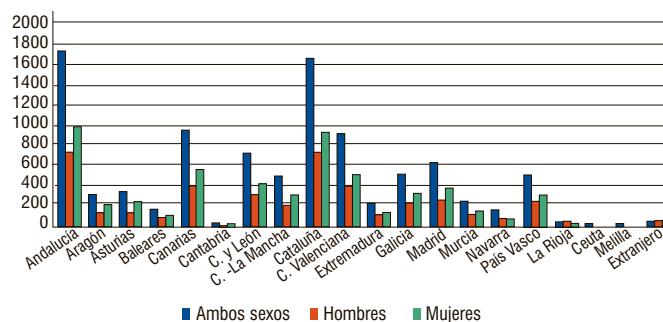
La prevención, por tanto, con cambios en los estilos de vida y con fármacos cuando se necesiten es ineludible. Más aún cuando está comprobado científicamente que es el primer factor de riesgo de mortalidad por causa cardiovascular, por delante de la obesidad.

## ARN y marcadores biológicos

**La búsqueda de respuestas sobre cómo se desarrolla la diabetes tipo 2 (DM2), qué mecanismos aparecen afectados y, sobre todo, cómo puede controlarse de forma totalmente efectiva continúan a buen ritmo. Así, uno de los últimos estudios transcriptómicos y epigenómicos, publicado el mes pasado en *Cell Metabolism*, ponía de manifiesto que la célula beta humana muestra nuevos genes que transcriben ARN largos no codificantes que se expresan anormalmente en la DM2. Igualmente, un trabajo de metabolómica realizado por científicos del Instituto Alemán de Nutrición Humana, publicado en *Diabetes*, describía 14 nuevos biomarcadores para este tipo de diabetes.**

## AFFECTACIÓN GEOGRÁFICA

Cifras absolutas de fallecimientos por causa de la diabetes y su distribución territorial en el 2010.



Fuente: Informe 'La diabetes tipo 2 en España'

## NUEVO REGISTRO DE SÍNDROMES DIABÉTICOS RAROS

MADRID  
**REDACCIÓN**  
dmredaccion@diariomedico.com

Investigadores españoles han puesto en marcha una base de datos estatal para recoger información sobre síndromes diabéticos raros, que constituyen un grupo de patologías hereditarias muy poco frecuentes cuyo nexo común es la intolerancia del organismo a la glucosa. El registro se centra en tres enfermedades minoritarias: los síndromes de Wolfram, Bardet-Biedl y Alström.

La iniciativa, bautizada con el nombre de Rewba (Registro Español de Síndromes de Wolfram, Bardet-Biedl y Alström), está liderada por el Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (Idibell) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Raras (Ciberer). Cuenta con la colaboración de la Universidad de Vigo y el Ciberer Biobank.

**ANALIZAR MUTACIONES**  
El registro está abierto a pacientes, médicos, profesionales sanitarios e investigadores. Su finalidad es recoger información sobre estos síndromes, infrecuentes, para impulsar su estudio en España.

La información de Rewba servirá para "conocer mejor estas patologías, fomentar su aplicación en investigación clínica y desarrollar futuros tratamientos. Asimismo, esta base de datos será útil para poder establecer las posibles correlaciones existentes entre las mutaciones del paciente y sus síntomas, para seguir la evolución de la enfermedad y analizar cómo las diferentes mutaciones afectan su curso", según indican Virginia Nunes, Miguel López de Heredia y Diana Valverde, responsables del registro.