O.J.D.: 20590
E.G.M.: 139000
Tarifa: 1769 €
Área: 609 cm2 - 50%

LAS PROVINCIAS
VALENCIA

Fecha: 22/05/2014
Sección: VALENCIA
Páginas: 6

La obesidad dispara la diabetes

El 14% de los adultos valencianos ya sufre esta enfermedad crónica

Más de la mitad de la población supera su peso deseable, un problema que ha aumentado un 200% en el último cuarto de siglo

:: CARLOS GARSÁN

VALENCIA. El sobrepeso ya afecta a más de la mitad de la población. Las causas son muchas, una larga lista que ha resultado con un aumento de la obesidad del 200% en el último cuarto de siglo. El sedentarismo derivado de la revolución tecnológica o el uso de antibióticos y la mayor asepsia, que ha provocado una disminución de la microbiota, son algunas de las razones que han disparado los marcadores de las básculas en todo el país.

Pero, a pesar de que las causas parecen estar claras, las soluciones todavía no llegan a materializarse. En este contexto se presenta la 56 edición del Congreso SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), que llega con el aumento de los casos de diabetes tipo 2 como reto a batir, cuya incidencia entre los valencianos se ha disparado hasta el 14,1%. Esta cifra alcanzaría el 20% según los expertos si se tienen en cuenta los casos conocidos, no conocidos y en situación de pre-diagnóstico. Además, otro de los problemas generados por el mal control de la enfermedad es que multiplicaría el coste hasta cuatro veces, siendo las complicaciones la causa del 71,4% del coste directo de la diabetes a nivel nacional.

La diabetes viene estrechamente ligada con la obesidad y, aunque no cuenta con un fármaco para tratarla, ya se estudia la modificación de la microflora como solución frente a las intervenciones quirúrjicas. Varios ensayos clínicos con ratones, en los que se ha trasplantado la microbiota de un sujeto delgado a uno obeso, ya han dado resultados positivos y se espera poder hacer lo propio con humanos en un futuro no muy lejano. El cambio de hábitos ha resultado en un aumento de algunos microorganismos capaces de absorber más calorías de las que serían deseables, un incremento que podría tener grandes efectos a largo plazo. «La ingesta de 20 calorías más todos los días provocaría que, pasados 20 años, un sujeto tendría 20 kilos más de peso», afirmó el doctor Francisco José Tinahones, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales regional y Virgen de Málaga.

Alrededor de tres millones de personas tienen diabetes tipo 2 en España, cuya atención supone entre el 6,3 y el 7,4 por ciento del presupuesto del Sistema Nacional de Salud. Ante la alta incidencia de la diabetes y el aumento constante de la obesidad miembros de la SEEN aprovecharon para pedir una aumento en el número de endocrinólogos en la Comunitat Valenciana, cuya media por cada 100.000 habitantes es de 1,5 especialistas, frente a los tres que recomiendan.

La prevención en una temprana edad, vital fomentar los hábitos de vida saludables. :: REUTERS

Dieta mediterránea para frenar el auge de la comida rápida

El cambio de bacterias en el intestino parece ser la clave para tratar la obesidad y, para combatirla, se ha demostrado que la ingesta de polifenoles aumenta los microorganismo beneficiosos. Estos se dan en productos como el vino tinto, el aceite de oliva o frutas y verduras, base de la dieta mediterránea. «Disminuye la mortalidad cardiovascular tanto como una pastilla para el colesterol», afirmó el doctor Tinahones, que ha llevado a cabo un experimento que ha confirmado los beneficios del vino tinto frente a otras clases de alcohol. Pero la dieta mediterránea tiene su gran enemigo en la comida rápida, un fenómeno que algunos países tratan de controlar con un aumento de impuestos, una medida que, sin embargo, no se verá pronto en España. «El esfuerzo hay que hacerlo en la educación, que se sepa decidir qué producto escoger», afirmó Lourdes Bernal, concejala de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia. «No es el momento de gravar nada», añadió. Javier Salvador, presidente de la SEEN, apostó por un «abordaje integral» que, además de gravar los alimentos perjudiciales, también abarate los saludables y se apueste por proyectos de educación nutricional para todas las edades.