

SALUD ■ EL ESTUDIO 'DRECE 3' CONSTATA QUE TOMAMOS MÁS DE 3.000 CALORÍAS DIARIAS

La obesidad y el sedentarismo convierten la diabetes en la epidemia del siglo XXI

Ni un virus sin vacuna ni una bacteria resistente: la epidemia del siglo XXI en los países desarrollados la está causando el estilo de vida y una secuela llamada diabetes. Sólo en España podrían padecerla más de cinco millones de personas, según las estimaciones, casi un millón más de casos diagnosticados que en 1993.

La Encuesta Nacional de Salud del 2006, que elaboró el Ministerio de Sanidad, explica que un 6,05 por ciento (más de dos millones de ciudadanos) mayores de 16 años declaran ser diabéticos con diagnóstico médico. Este aumento —al menos para la diabetes tipo 2— está asociada con el sedentarismo y el comer en exceso. En nuestro país, según el DRECE (Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España), cada vez se toman más calorías.

El DRECE es un estudio que se inició en 1990 sobre 5.000 perso-

nas de entre 5 y 60 años, a los que desde entonces se continúa estudiando. El diseño de la muestra permite extrapolar los resultados al conjunto de la población. El primer DRECE constataba que cada español tomaba, de media, algo más de 2.700 calorías diarias. En el DRECE 3, según su director José Antonio Gutiérrez, «lo peor que observamos es que el aporte calórico es creciente y muy superior a lo recomendable. Nos debemos estar aproximando a las 3.000 calorías día».

Poco ejercicio

El doctor Gutiérrez pone en énfasis que los datos sobre diabetes deben manejarse con precaución. Aunque «lo que está aumentando de una manera dramática es la falta de ejercicio y la mala alimentación», añade.

«Cuando se dan diabetes y obesidad, con frecuencia se producen

alteraciones en los lípidos. Y obesidad y lípidos suelen asociarse a hipertensión. Todo eso acostumbra a darse en sujetos que hacen poco ejercicio y, con todas estas cosas juntas, la probabilidad de padecer complicaciones cardiovasculares es alta».

La diabetes causa muertes por sí misma, pero con más frecuencia propicia otras enfermedades. Puede causar ceguera y serios daños renales o puede hacer necesarias amputaciones en los pies.

Cuando afecta a vasos grandes, produce oclusiones en las arterias y provoca infartos de miocardio o angina de pecho. Pero no sólo afecta al corazón. «Puede producir una oclusión femoral, aunque no es lo más frecuente. Es un dolor como el de la angina de pecho, porque cuando el músculo necesita más sangre no le llega por un tapón en la arteria», añade Gutiérrez. —**PACO TORRALBO**