

Prediabetes: el enemigo silencioso



Foto: UEX

MADRID, 11 Feb. (Infosalus/EP) -

Sin síntomas, la única opción para evitar el avance de la diabetes, una de las principales causas de **enfermedad y mortalidad en todo el mundo**, es ser conscientes de los **factores de riesgo** que alteran los niveles de glucosa en sangre.

La prediabetes es un **estadio precoz en el continuo hiperglucemia/diabetes** que define un incremento del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Se estima que entre un 20% y un 25% de la población adulta podría padecer prediabetes.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** estima que, a nivel mundial, habrá más de 300 millones de diabéticos en 2025. Según señala la OMS, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días y una dieta saludable pueden reducir drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes.

Según explica a Infosalus, Juan Girbés, Especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Arnau de Vilanova (Valencia), el peso y la edad son factores clave para detectar una situación de prediabetes. Pero ¿cómo saber si tenemos prediabetes? En concreto, si se superan los 45 años y existe un sobrepeso con predominio de grasa abdominal, es aconsejable comprobar los niveles de glucosa en sangre.

¿Estoy en riesgo?

Aunque no existen síntomas, sí existen una serie de factores de riesgo cuya presencia individual o en grupo pueden conducir a sospechar que existe prediabetes:

- **Edad:** por encima de los 45 años aumenta el riesgo de desarrollar diabetes.
- **Obesidad:** en concreto la presencia de grasa abdominal.
- **Dieta pobre:** consumo de alimentos ricos en grasa en detrimento de frutas y verduras.
- **Poca actividad física.**

- **Diabetes gestacional durante el embarazo.**

- **Antecedentes familiares.**

¿Qué pruebas necesito realizar?

Las dos pruebas que se realizan en la actualidad para detectar la prediabetes son el examen de glucosa en sangre en ayunas y la prueba de tolerancia a la glucosa.

- **Glucosa en ayunas:** es la prueba más común y se realiza en ayunas, al menos 8 horas después de haber comido. Consiste en un análisis de sangre a través del que se miden los niveles de glucosa, si estos se encuentran entre los 100 y los 125 miligramos por decilitro (mg/dl) se considera que existe prediabetes.

- **Tolerancia a la glucosa:** consiste en tomar una bebida con alto contenido en glucosa y dos horas más tarde realizar otro análisis de sangre que muestra la capacidad del organismo para procesarla. La prediabetes está presente en el individuo si los niveles de glucosa se encuentran entre 140 mg/dl y 200 mg/dl.

¿Cómo evito desarrollar diabetes?

La prediabetes es un trastorno que puede 'curarse', es decir, los niveles de glucosa en sangre pueden modificarse hasta situarse en los niveles normales por debajo de los 100 mg/dl. La clave está en seguir controles periódicos y realizar cambios en el estilo de vida. A continuación señalamos los más importantes:

- **Dieta mediterránea, aceite de oliva y nueces:** Girbés destaca los beneficios confirmados de la dieta mediterránea, y aconseja el consumo aceites de origen vegetal, legumbres y nueces para restablecer el equilibrio de la glucosa en sangre. Además, en la medida de lo posible hay que eliminar la grasa de los productos cárnicos y dar prioridad a carnes blancas y pescado. Los azúcares deben reducirse al mínimo y priorizar productos integrales frente a los procedentes de harinas refinadas.

- **Reducir el peso:** en el caso de que exista sobrepeso se aconseja seguir una dieta hipocalórica y mantener un peso equilibrado a través de dietas como la mediterránea.

- **Realizar ejercicio moderado:** caminar es una de las alternativas más populares entre quienes no practican deporte, eso sí, el especialista advierte que para que sea eficaz debe realizarse a un paso que impida mantener una conversación si se camina en compañía. Para quienes tengan problemas de movilidad reducida derivados de trastornos como la artritis o la artrosis, Girbés aconseja los ejercicios en la piscina o la bicicleta estática.

- **Controlar las reservas de vitamina D:** algunos estudios señalan que la insuficiencia de esta vitamina disminuye la síntesis y secreción de insulina, una hormona clave para el funcionamiento de la glucosa en el organismo. Girbés apunta que cada día 30 minutos de exposición solar en los brazos ayudan a mantener los niveles óptimos de vitamina D.

