

EL PAÍS, martes 10 de diciembre de 2002

El síndrome metabólico cuadruplica el riesgo de muerte

EL PAÍS, Barcelona
La asociación de hipertensión, resistencia a la insulina y triglicéridos elevados, lo que se conoce con el nombre de síndrome metabólico, multiplica por cuatro el riesgo de muerte por cualquier causa. Esto es al menos lo que ocurre en los varones afectados por este síndrome y en un plazo de 11 años, según ha constatado un estudio realizado con 1.200 finlandeses de 42 a 60 años que se publica en el último *Journal of the American Medical Association (JAMA)*.

Lejos de ser una rareza, se calcula que un tercio de los varones de EE UU padece este síndrome, que se ha relacionado con la actual epidemia de obesidad que afecta a niños y adultos en ese país, y que en menor grado también padecen los europeos. Los afectados tienen un riesgo incrementado de diabetes y de cardiopatía isquémica. Según los autores del trabajo, la práctica de ejercicio, incluso cuando es moderada, disminuye el riesgo de desarrollar el síndrome y es capaz de reducir su impacto una vez ha sido diagnosticado.