

**PATOLOGÍAS VASCULARES**

# Ejercicio y control de la obesidad previenen la diabetes mellitus

*Un 6% de la población sufre esta enfermedad, que va en aumento*

**EUROPA PRESS** Pamplona

“El control de la obesidad y la práctica de ejercicio físico ayudan a prevenir las complicaciones vasculares de la diabetes mellitus”, asegura el doctor Javier Salvador, director del departamento de Endocrinología de la Clínica Universitaria de Navarra, con motivo del homenaje que se rinde a Emilio Moncada, fundador y director durante más de treinta del departamento de Endocrinología de la Clínica.

La diabetes mellitus es una alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono debido tanto a deficiencia en la secreción de insulina como a resistencia en la acción de la insulina. Cursa con elevación de la glucosa en la sangre y da lugar a alteraciones de las grandes y pequeñas arterias y de los nervios.

Según explicó en conferencia de prensa el doctor Emilio Moncada, la enfermedad se agrupa en diabetes tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional y otras alteraciones intermedias como la intolerancia de los hidratos de carbono. En la actualidad alrededor de un 6% de la población sufre diabetes mellitus una enfermedad de prevalencia progresivamente creciente. En concreto, se espera que en el año 2010 la tasa de incidencia se duplique.

“El 90 por ciento de los pacientes tiene diabetes mellitus tipo 2, una variante que está vinculada con la obesidad, el sedentarismo y la edad. En las personas mayores de sesenta años la incidencia aumenta a un 20 por ciento”, explicó Moncada.

La diabetes mellitus ocasiona



**CLÍNICA** El doctor Salvador, flanqueado por Moncada (dcha.) y Gomis. V.L./EFE

un deterioro importante de la calidad y de la expectativa de vida y conlleva un gasto sanitario muy significativo, cercano al 6 por ciento. Así, es la principal causa de ceguera, como consecuencia de la afectación de la retina; está implicada en la insuficiencia renal, por lo que es una de las causas más importantes de la indicación de hemodiálisis o trasplante renal; y tiene una contribución muy significativa en la cardiopatía isquémica, la insuficiencia coronaria o el infarto de miocardio.

Según el especialista de la Clínica Universitaria, “las personas con obesidad tienen un riesgo mayor de desarrollar dia-

betes mellitus tipo 2”. “Pero hay una carga genética muy importante, que hace que determinadas personas sean más susceptibles a elementos ambientales como el exceso de peso, factores nutricionales o sedentarismo para desarrollar diabetes mellitus”, dijo.

Aunque la implicación genética en la aparición de la diabetes mellitus exige el desarrollo de líneas de investigación en terapia génica, los especialistas en Endocrinología destacan la importancia de instaurar medidas preventivas y de identificación para reducir los índices de la enfermedad y de sus complicaciones. “La diabetes tipo 1, o infante-juvenil,

produce una sintomatología muy significativa, caracterizada por el aumento de sed y orina, la pérdida de peso o el exceso de cansancio. Sin embargo, el inicio de la diabetes tipo 2 es más insidioso”, expuso el especialista.

El paciente puede permanecer años con leves elevaciones de la glucosa en la sangre que producen complicaciones significativas mientras la enfermedad sigue sin ser diagnosticada, lo que ocurre en un 50 por ciento de las diabetes tipo 2. “El diagnóstico precoz evita la aparición de complicaciones vasculares, que es lo que deteriora la calidad y expectativa de vida”, puntualizó el doctor Moncada.

La diabetes tipo 1 se produce por el fracaso de la capacidad de secretar insulina por parte del páncreas y por tanto requiere siempre tratamiento con insulina. Por otro lado, en la diabetes tipo 2 hay otros mecanismos implicados, como la resistencia al efecto de la insulina, lo que hace que un porcentaje importante de pacientes no necesiten tratamiento con insulina, al menos en fases iniciales.

Según Javier Salvador, “ha habido progresos en el conocimiento y control de la enfermedad y en los tratamientos pero todavía estamos lejos de conseguir una solución óptima”. “A pesar de que contamos con formulaciones modernas de insulina, con preparados comerciales útiles, como anti-diabéticos orales, sabemos que la obesidad y el sedentarismo están implicados en la aparición de la enfermedad”, agregó.

## **PLAN** **■ Alimentación y ejercicio**

Es clave un plan de alimentación individualizado y hacer ejercicio físico