

Valor del ejercicio en la prevención

La frecuencia de la diabetes mellitus en general y en particular la de tipo 2 del adulto ha ido aumentando en las últimas décadas, a pesar de la efectividad de los nuevos fármacos y de la mejora en el diagnóstico clínico. Hay datos estadísticos que sugieren que en el año 2025 se doblará el número de personas con diabetes, considerando que en el 1995 la Organización Mundial de la Salud (OMS) aportó una estimación global de 135 millones de personas con diabetes en todo el mundo. Los expertos afirman que la diabetes será considerada la epidemia del siglo XXI. Pero, realmente, ¿a qué podemos atribuir estas cifras tan desafiantes? La diabetes es una enferme-

dad de una gran complejidad genética, aunque sabemos que hay fenómenos externos que están precipitando su aparición, como son la vida sedentaria y los hábitos dietéticos poco saludables que facilitan la aparición de obesidad. Se considera que la combinación de estos factores propician la manifestación de la diabetes en personas que posiblemente ya llevan una marca hereditaria en sus genes.

Desde la perspectiva de la salud pública, va emergiendo de una forma rápida la demanda de estrategias de intervención para reducir la incidencia de la diabetes. En este sentido, la actividad física, que da lugar a un aumento del gasto calórico del organismo, ejerce efectos muy pronunciados sobre la utilización de sustratos energéticos. La acción de la insulina, que es la hormona que ayuda en parte a me-

tabolizar los alimentos, se ve muy favorecida por el efecto del ejercicio. Se sabe que una buena proporción de personas con diabetes presentan el fenómeno denominado de resistencia a la insulina, lo que quiere decir que su organismo es capaz de fabricar insulina, pero ésta no ejerce su acción adecuadamente. En este punto es donde el ejercicio adquiere su valor terapéutico más adecuado: el ejercicio vence la resistencia a la insulina y sirve para facilitar la acción de la propia hormona.

Pero ¿cuánta actividad se debe practicar diariamente, con qué intensidad y cuánto tiempo habrá que mantenerla? El Diabetes Prevention Program (DPP) es un estudio de gran magnitud llevado a cabo en Estados Unidos que nos confirma que con un mínimo de 150 minutos por semana de activi-

dad moderada juntamente con una dieta adecuada se puede prevenir en parte la aparición de diabetes en personas con riesgo de padecerla.

De todas maneras, cabe plantearse la cuestión de si el efecto protector natural que ofrece un estilo de vida físicamente activo tendrá en definitiva un impacto social importante, capaz de revertir ese sedentarismo tan arraigado en nuestra sociedad de consumo. Ante este posible dilema, un reto para la sanidad pública consistirá en potenciar grandes campañas de actividad física, que ayuden a la población general y en particular a la que presenta factores de riesgo a introducir elementos en su estilo de vida que les ayuden a combatir la vida sedentaria y por tanto a prevenir la aparición de la diabetes. ●

ANNA NOVIALS, *Institut de Diabetis. Fundació Sardà Farriol*