

¿La enfermedad del azúcar?

La diabetes tipo 2, la que más afecta a las personas mayores de 60 años, no sólo depende del nivel del azúcar ya que aunque sea normal el paciente puede sufrir infarto de miocardio

LUIS ALFONSO LOPEZ
CEUTA

Cada vez hay más pacientes de diabetes tipo 2, fundamentalmente personas mayores de 60 años, que suponen el 90% de estos enfermos, aunque cada vez se diagnostica más en gente joven principalmente por sus hábitos dietéticos, la obesidad y el sedentarismo. En el año 1997 había 148 millones de diabéticos censados en el mundo, y se calcula que para el año 2025 habrá unos 300 millones, lo que supone un incremento del 100 por 100. Actualmente, el 5% de la población mundial sufre dicha enfermedad, según afirma el doctor Jesús Santiago.

La diabetes tipo 2 consiste en dos trastornos metabólicos fundamentales, una situación de resistencia a la actividad de la insulina en el organismo combinado con una disfunción de las células que secretan la insulina en el páncreas. La resistencia a la insulina viene codificada genéticamente en el 25% de la población. Situaciones ambientales como el sedentarismo, la obesidad, y sobre todo por la edad aparece la resistencia a la insulina que favorece el desencadenamiento de factores de riesgo vasculares. Esto hace que el organismo necesite más insulina circulando por la sangre para manejar la misma cantidad de azúcar, "lo cual tiene una importancia crucial porque ni los hidratos de carbono ni las grasas ni las proteínas se metabolizan adecuadamente, lo que genera problemas como colesterol alto o cisteína alta, que provoca arteriosclerosis", explica Santiago. El exceso de insulina en sangre provoca inflamación de las arterias y problemas de funcionamiento de las células que



EN 1997 HABÍA 148 MILLONES DE DIABÉTICOS CENSADOS. FOTO: ARCHIVO.

componen la pared interna de las arterias, lo que provoca más arteriosclerosis.

A su vez, el exceso de insulina favorece una situación procoagulante en la sangre, lo que facilita la forma-

El exceso de insulina favorece una situación procoagulante y facilita la formación de trombos

ción de trombos, circunstancia que se puede dar aunque el nivel de azúcar sea normal. "Llega un momento en que el páncreas es incapaz de seguir funcionando, sube el azúcar y aparece la diabetes, ya que lo anterior es síndrome de resistencia a la insulina, la antesala de la diabetes", asegura Santiago.

La mayoría de estas personas "son mayores, ya que por debajo de los 40 años no llega a un 2% de la población. Entre los 40 y los 60 es un 8%, y por encima de esta edad el porcentaje sube en algunos casos hasta el 40% de la población".

El tratamiento de diabetes tipo 2 ha cambiado mucho en los últimos años, ya que anteriormente sólo se prestaba atención al azúcar, "mientras estuviera en su nivel no se daba importancia, y el problema que se está obviando es muy importante. Hay que tratar todo el síndrome porque se puede morir el paciente de un infarto con el azúcar perfecto. El 60% de los diabéticos tipo 2 mueren de infarto de miocardio, y el 15% de enfermedad vascular cerebral".

El tratamiento para las personas ancianas tiene algunas características diferentes "porque muchos de ellos tienen dificultades para entender lo que les dices y para expresar lo que quieren decir". El tratamiento consiste en una dieta que les haga perder peso, porque en algunos casos ello provoca que desaparezca la diabetes y mejora la resistencia a la insulina. "No hay ningún estudio que diga cuál es la dieta ideal para un anciano, aunque sabemos que consumen un 20% menos de

El tratamiento ideal consiste en una dieta que les haga perder peso y realizar actividades físicas

calorías. Les recomendamos reducción de sal y de comidas con grasas de origen animal, y que sea una alimentación equilibrada.

También es fundamental el ejercicio físico, adaptado a las posibilidades de cada anciano. En cuanto a los fármacos, en los últimos tres años ha salido una nueva generación de medicamentos que vanean el defecto molecular que existe en las células de los diabéticos que hace que tengan resistencia a la insulina. Los tratamientos atacan la base fisiopatológica de la enfermedad, disminuyen la resistencia a la insulina y mejora el funcionamiento del páncreas. A partir de la aparición de estos fármacos se empieza a tratar a los pacientes aunque tengan el azúcar normal. Según asegura Santiago "haciendo perder peso a las personas mayores, incrementando la actividad física y usando este tipo de medicamentos he pasado a quitar la insulina a ancianos que llevaban 30 años con insulina, y finalmente algunos de ellos no tienen ninguna medicación".

No obstante, los medicamentos que todavía se utilizan de manera más general "son aquellos que aumentan la secreción de insulina por parte del páncreas de exclusivamente, con los problemas que ello genera, ya que se acaban cargando el páncreas, y cuando aumentamos los niveles de insulina en la sangre aumenta el colesterol, la tensión y el daño vascular. Estos medicamentos son los más utilizados aún en España, aunque la cosa irá cambiando con el tiempo".



EL 90% DE LOS DIABÉTICOS TIENEN MÁS DE 60 AÑOS. FOTO: ARCHIVO.