

En pacientes clasificados como prediabéticos

La modificación del estilo de vida evita la progresión a diabetes

REDACCION

El término prediabetes, acuñado por la Asociación Americana de Diabetes, se emplea para distinguir a los sujetos que se encuentran en alto riesgo de desarro-

llar diabetes. Son los que presentan intolerancia a la glucosa o intolerancia a la glucosa en ayunas.

La intolerancia a la glucosa en ayunas consiste en que los niveles de glucosa

se encuentran elevados, entre 110 y 125 mg/dl después del ayuno nocturno, pero no lo suficiente como para considerarlo como diabetes.

En cuando a la intoleran-

cia a la glucosa, se produce cuando la glucosa se eleva entre 140 y 199 mg/dl después de la realización del test de tolerancia a la glucosa, pero tampoco se puede considerar como diabetes.

La progresión a diabetes entre los sujetos prediabéticos se puede evitar. Diversos trabajos sugieren que la actividad física previene o retrasa la diabetes, ya que se pueden controlar los niveles de glucosa. Los prediabéticos también han elevado su riesgo de desarrollar enfermedad coronaria e ictus.

Los estudios muestran que los cambios en el estilo de vida pueden prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 en sujetos de alto riesgo. Estos estudios incluyen sujetos con intolerancia a la glucosa u otros factores de riesgo que favorecen la aparición de diabetes. Las modificaciones en el estilo de vida incluyen una dieta controlada y actividad física, aproximadamente dos horas y media a la semana.

En el programa de prevención de la diabetes, un amplio estudio de prevención en sujetos con alto riesgo de desarrollar diabetes, concluye que su aparición se redujo un 58 por ciento en tres años.

Prevención

Otros trabajos también han mostrado que algunos tratamientos son de utilidad en la prevención de la diabetes. Los sujetos tratados con metformina reducen su riesgo de diabetes un 31 por ciento en tres años. El tratamiento es más efectivo en los sujetos jóvenes de entre 25 y 40 años con un sobrepeso de 36 kilos, y menos efectivo entre los añosos y los que no tienen exceso de peso.

De forma similar el Stop-Niddm (*Study to prevent non insulin dependent diabetes*), publicado en *The Journal of the American Medical Association* (ver DM del 29-VII-2003), indica que el tratamiento con acarbosa reduce el riesgo de desarrollar diabetes un 25 por ciento en tres años. Con este fármaco hay más estudios en marcha.

Además, se ha constatado que para prevenir la progresión de la intolerancia a la glucosa a diabetes es necesario establecer un tratamiento que englobe tanto los aspectos farmacológicos como los cambios en el estilo de vida.

La situación cambia en los sujetos que sufren diabetes tipo 1, puesto que no existen pautas preventivas.

