

—> RICARDO GARCÍA MAYOR

Jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del CHUVI

“La diabetes está muy relacionada con el sobrepeso”

Los expertos calculan que en una década se duplicará el número de casos de esta patología

I.C. / VIGO

El aumento considerable del número de obesos ha disparado las cifras de afectados por la diabetes. Se calcula que en España hay unas dos millones y medio de personas aquejadas por esta patología relacionada con el desorden nutricional. Los expertos calculan que el número de casos podría duplicarse en una década, lo que originaría “un problema de salud pública”. Así lo han señalado los autores del libro “Diabetes y corazón”, publicado esta semana por la Fundación Española del Corazón. Para Ricardo García Mayor, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Vigo (CHUVI), una de las clave para evitar el avance de esta enfermedad es “enseñar a los niños a comer adecuadamente”.

— ¿Comparte la opinión de que la diabetes será un problema de salud pública?

— Claro, porque es muy frecuente. Si sigue aumentando la frecuencia de la diabetes se ne-

cesitarán bastantes recursos para tratarla. Es una enfermedad crónica que necesita una dieta, medicamentos, un seguimiento, atención médica y de enfermería durante muchos años. Y hay que tener muchos recursos porque se convertiría en un problema enorme: económico, social, etcétera.

— ¿Qué recomiendan los especialistas?

— Evitar la gordura, ya que así se evitaría la diabetes. Lo que pasa es que eso resulta muy difícil.

— Entonces, ¿está muy relacionada con el sobrepeso?

— Sí, íntimamente relacionada. Lo que pasa es que controlar la obesidad resulta difícil porque necesitas unos cambios de costumbres, de hábitos, y eso sólo se puede conseguir durante breves periodos de tiempo. En realidad, un tratamiento eficaz para la obesidad prácticamente no existe en los adultos.

— ¿Y con el corazón?

— Sí, sí. Hay que tener en cuenta que uno de los principales “asesinos” que tenemos es la enfermedad cardiovascular,



Ricardo García Mayor, en su despacho del Xeral. / DE ARCOS

la arteriosclerosis, expresada en el infarto y en la angina de pecho. La diabetes acelera la arteriosclerosis, entonces el riesgo de padecer una enfermedad coronaria se dispara. Tanto es así que ahora se considera a la diabetes como una enfermedad cardiovascular.

— ¿Cuál es el número de aquejados en el área de Vigo?

— Aproximadamente afecta al 8 por ciento de la población en general. Este tipo de diabetes asociada a la obesidad —el 90 por ciento de los casos— se da en personas a partir de los 45-50 años. Puede aparecer en cualquier momento, pero a partir de esa edad es cuando se da con mayor frecuencia.

— ¿Qué medidas preventivas existen?

— Lo único que podemos conseguir a base de tratamientos es aliviar las complicaciones de esta enfermedad. Las medidas preventivas contra la obesidad están centradas fundamentalmente en la infancia. Hay que enseñar a los niños a comer adecuadamente. Más que el tipo de alimentos, lo que es necesario es respetar el horario de comidas, no comer entre horas y comer en lugares determinados. Esa es la única forma de adquirir un hábito. Si hasta los 12 años de edad no has adquirido un hábito, cuando eres adulto es muy difícil modificarlo.