

LOS PELIGROS DEL TABACO

Alto riesgo de diabetes en los fumadores

MARÍA SAINZ

Una nueva razón para no fumar: el tabaco también aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Un estudio realizado en Estados Unidos afirma que los fumadores son más propensos a presentar esta enfermedad, que aparece cuando el organismo no puede producir la insulina necesaria para procesar las grasas, las proteínas y los carbohidratos.

Los autores de esta nueva investigación basan sus resultados en los casos de 906 adultos no diabéticos que formaron parte de un trabajo sobre sensibilidad a la insulina y factores de riesgo cardiovascular. Dicho análisis se llevó a cabo entre 1992 y 1993 y, cinco años después, se realizó un seguimiento de sus participantes.

"La estrategia para elegir la muestra consistió en obtener un número igual de sujetos según el sexo, la raza y la **tolerancia a la glucosa** [que puede ser normal, estar alterada ligeramente o indicar la existencia de diabetes]", explican los especialistas en la revista '[Diabetes Care](#)'.

Estos expertos, procedentes de la Escuela Universitaria de Medicina Wake Forest (EEUU), organizaron su grupo de estudio basándose en si las personas -de edades entre los 40 y los 69 años- eran fumadores actuales, lo fueron en el pasado o nunca lo habían llegado a ser (a partir de 100 cigarrillos consumidos en toda su vida).

La medición de la tolerancia a los azúcares resultó fundamental para determinar si los pacientes padecían diabetes tipo 2 y mostró resultados destacables. "El 25% de los usuarios actuales desarrolló diabetes a los cinco años, en comparación con el 14% de los no fumadores", destaca el trabajo.

Y matiza que, de forma general, "todos los niveles de consumo de cigarrillos conllevan un mayor riesgo de padecer el trastorno".

Otros trastornos

Los especialistas también se hacen eco de otros trastornos provocados por el tabaco y muy relacionados con la diabetes: "Se ha demostrado que los momentos de mayor consumo [...] provocan hiperglicemia, hiperinsulinemia y presión sanguínea elevada. El fumar también empeora el funcionamiento del endotelio, lo que puede reducir la sensibilidad a la insulina. Los cigarrillos contienen múltiples sustancias nocivas [...] como el cadmio que está asociado con un mayor riesgo de padecer diabetes".

Asimismo, el ensayo enumera varias **características de los consumidores de tabaco**. Los fumadores actuales -comenta el documento- registraron una edad media menor y un mayor consumo diario de alcohol; fueron propensos a presentar un menor índice de masa corporal pero una mayor concentración de grasa en el abdomen; y mostraron mayores gastos de energía, menos colesterol 'bueno' (HDL) e hipertensión y más concentraciones de triglicéridos.

"Estos resultados sugieren que, junto con otras numerosas amenazas para la salud pública, el fumar podría ser un **factor de riesgo independiente de diabetes**. Esta relación temporal es biológicamente plausible, consecuente con la literatura existente y da más crédito a las actuales recomendaciones que animan a no comenzar ni mantener el consumo, particularmente en los sujetos que tienen riesgo de desarrollar esta enfermedad", concluye el ensayo.