

SEGÚN UN ESTUDIO EN 'NEW ENGLAND'

Cambia el criterio de los valores normales del azúcar en sangre

RAQUEL BARBA

Unas cifras de glucemia en el límite alto de lo considerado normal son un factor de riesgo independiente de diabetes según los resultados de un estudio publicado en 'New England'. Estos niveles junto con el índice de masa corporal y los triglicéridos (un tipo de grasas) pueden ayudar a detectar a hombres jóvenes aparentemente sanos que tienen un riesgo elevado de desarrollar una diabetes.

En los últimos años, los nuevos conocimientos y las modernas técnicas de laboratorio han ido cambiando algunos de nuestros conceptos sobre lo que se considera normal o patológico. Por ejemplo, **los 'límites de normalidad' del colesterol o del azúcar no son en la actualidad los mismos que hace unos años.**

En la actualidad se considera que un nivel de glucosa de 126 mg/dl en ayunas, en dos determinaciones, es una cifra diagnóstica de diabetes. El límite actual de normalidad se considera por debajo de 100 mg/dl y las cifras entre 100-126 mg/dl son consideradas como 'glucosa basal alterada'.

Ahora un artículo publicado en la revista 'The New England Journal of Internal Medicine' demuestra que **niveles de glucemia entre 91-99 mg/dl ya son un factor de riesgo** de desarrollar en el futuro diabetes tipo 2.

Un trío peligroso

El trabajo, realizado por investigadores de diferentes centros médicos israelíes, incluyó a 13.163 varones de edades comprendidas entre 26 y 45 años, con niveles de glucosa normales (menos de 100 mg/dl) al inicio del estudio. Los individuos fueron seguidos durante 12 años y se determinó la posibilidad de desarrollar diabetes en función de los niveles basales de glucosa y de otros factores de riesgo.

Durante el seguimiento, 208 individuos fueron diagnosticados de diabetes tipo 2. En un análisis multivariado, en el que se incluían otros factores que pueden condicionar la aparición de esta enfermedad (como niveles de lípidos en sangre, antecedentes familiares de diabetes, el índice de masa corporal (IMC), la actividad física o el tabaquismo), se demostró que cuanto más alta fuera la glucemia más riesgo había de desarrollar una diabetes en el futuro.

Las cifras de triglicéridos elevadas hacen que el efecto de la glucosa basal sea todavía mayor, de forma que el riesgo de desarrollar una diabetes se multiplica por 8,2 en aquellos varones que tienen una glucemia de 91-99 mg/dl y más de 150 mg/dl de triglicéridos, si los comparamos con los que tienen menos azúcar y menos triglicéridos.

También la **obesidad** incrementa el riesgo. Un índice de masa corporal (peso dividido entre talla al cuadrado) por encima de 30 junto con una glucemia en el

límite superior multiplican por 8,3 el riesgo de desarrollar diabetes, si se compara con los individuos con glucosas más bajas y IMC por debajo de 25 mg/kg².

"Las cifras de glucosa en sangre son un continuo, sin un claro límite entre lo normal y lo anómalo, con **una zona gris influenciada por aspectos como el peso, la edad, el sexo y otros trastornos metabólicos**, que pueden determinar la aparición de diabetes", comentan los autores del estudio.

Un editorial que acompaña el trabajo, firmado por el doctor Ronald A. Arky, del Harvard Medical School, resalta la **importancia de la medicina preventiva** en estos casos. "Los pacientes con estas cifras de glucosa deben ser aconsejados sobre la importancia de perder peso, hacer una dieta sana y vigilar su nivel de lípidos, es posible que así se puedan prevenir casos de diabetes". Y recuerda que "los marcadores de enfermedad futura son siempre útiles para la prevención".

Enlace a editorial: <http://content.nejm.org/cgi/content/full/353/14/1511>