

Ocho de cada diez diabéticos tienen sobrepeso, y la mitad de ellos, problemas cardiovasculares

Los médicos reclaman que se abarate la fruta y la verdura para frenar la obesidad

El 65% de la gente no hace ni media hora de ejercicio al día, básico para controlar el azúcar

LA VOZ | A CORUÑA

Los últimos estudios realizados por la Sociedad Gallega de Endocrinología han pulsado la alarma acerca de enfermedades relacionadas con la alimentación y el sedentarismo. Galicia no sólo presenta una alta prevalencia de obesidad y diabetes y, en consecuencia, de riesgo cardiovascular, sino que en poco tiempo ésta se ha incrementado peligrosamente.

Expertos como Ovidio Vidal, jefe de Endocrinología del Hospital Juan Canalejo de A Coruña, insisten en que deben confluír tres vías de abordaje: médica, personal y social. «Es el paciente quien tiene que controlarse, con orientación sanitaria, pero el entorno se lo pone difícil», dice. El 80% de los diabéticos tienen sobrepeso, y la mitad, problemas cardiovasculares. Es decir, la obesidad está en la raíz de la diabetes tipo II, que se desencadena por agotamiento del páncreas por ingesta abusiva de grasas. Y tiene estatus social: «Se da más en las personas con menor poder adquisitivo», insiste.

Los médicos piden que, al igual que se retira bollería de los colegios, se abaraten las frutas y verduras, más caras que la mayoría de los productos insanos pero populares. «Al agricultor le pagan céntimos por productos que en el súper se pagan carísimos», afirma Vidal.

Entrevista | Ovidio Vidal

JEFE DEL SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA DEL COMPLEJO HOSPITALARIO JUAN CANALEJO

«Pese a todo, los niños de hoy vivirán menos que sus padres»

R. Domínguez
A CORUÑA

Le preocupa tanto lo insano de la gordura que Ovidio Vidal fue uno de los primeros en montar en su hospital, el Juan Canalejo de A Coruña, una escuela de obesidad. Ahora, pretende ampliarla a los niños.

—Hay que empezar cuanto antes, ¿no?

—Comer es una cuestión de hábitos. Como hacer ejercicio. Hace once años, en el congreso mundial de endocrinología, los americanos empezaron a hablar de niños con diabetes II, la que generalmente se desarrolla con la edad. Ahora, ya los estamos diagnosticando aquí.

—¿En Galicia?

—Por ahora son pocos, pero sí. Y serán más. La obesidad infantil en Galicia se ha multiplicado por 2,5 en una década. Antes, no hace tanto, la obesidad era un problema del 9,5% de los niños. Hoy ya la padecen un 21%.

—Y un niño obeso será un adulto obeso.

—Tiene todas las probabilidades. Esos niños, de adultos, tendrán diabetes, tendrán antes hipertensión, colesterol, enfermedades cardiovasculares... Pese a todo, los niños de hoy vivirán menos que sus padres. A



ANA JUNQUERA

Vidal asegura que la genética humana pide más actividad

pesar de todo el desarrollo y de todos los avances de la Medicina.

—¿Por qué?

—Genéticamente, seguimos siendo hombres de las cavernas. No estamos hechos para hacer el vago, sino para comer, pero buscándonos la comida, cazando. Ahora no sólo no hay que hacerlo, sino que todo alrededor es una tentación, es apetecible, y está a plena disposición, sin dar un paso. El problema no

es sólo médico, es personal y es social. Los médicos tenemos que valorar el riesgo de cada persona y orientar sobre la dieta y el ejercicio. El resto depende de uno mismo y también de la sociedad en sí. Hoy, para poder comer como antes, hay que quemar. Y caminar es mucho más eficaz que medicarse. Pero los niños de hoy no van andando al cole, ni meriendan bocata de jamón, ni tampoco están jugando en la calle.

Huir de las ofertas dobles y de las bebidas «blandas», y solicitar sitios para moverse

Al margen de la concienciación personal, el compromiso del paciente con su propia salud, los especialistas reconocen la necesidad de introducir cambios, inducidos desde las propias administraciones, ante la presión social que aboca a generar individuos con sobrepeso, problemas de azúcar, colesterol e hipertensión, es decir, enfermos.

A los cambios en el ocio, ahora totalmente sedentario y especialmente relacionado con la televisión, la videoconsola y el ordenador en los niños, se suman otros gestos que no hacen más que colaborar al progresivo deterioro de la dieta. «Ahora lo que se anuncia es dos hamburguesas por el precio de una y la cola se sirve en vasos de 300 mililitros, cuando antes era de 125», advierte el especialista, destructor de las denominadas bebidas blandas, incluidos los zumos no naturales.

Los ejemplos son muchos y cada vez más variados, pero los flancos que atacar son dos: la alimentación y el sedentarismo. A la retirada de chucherías de los colegios, los especialistas sumarían acciones para abaratar precios de alimentos sanos, pero también regulaciones sobre las raciones. Además, ven imprescindible proporcionar paseos, polideportivos y piscinas cubiertas a la ciudadanía, para fomentar la actividad física. «Con 30 minutos de caminata rápida se puede controlar, en muchos casos, el peso y el azúcar. Y sólo perdiendo el 10% es posible alargar la vida un 25%», concluye Ovidio Vidal.

PARA SABER MÁS I

EN CIFRAS

Prevalencia de la diabetes «mellitus» en Galicia

7%

Con la edad, aumenta y afecta al 21,7% de las personas de entre 60 y 70 años y al 29,9% de los mayores de 70.

Prevalencia de la obesidad en Galicia

22,9%

Además, otro 37,2% de los gallegos tienen sobrepeso, es decir, un índice de masa corporal de entre 25 y 29,9, sin alcanzar la obesidad. Ocho de cada diez diabéticos tienen exceso de peso.

INVESTIGACIÓN

Páncreas artificial, vacuna y aerosol de insulina

Aunque especialmente dura en el caso de la tipo I, cuando el sistema autoinmune destruye las células que producen la insulina, el alcance de la diabetes y sus consecuencias están, en cierta forma, desencadenando múltiples estudios para tratar de dar con nuevas terapias. Hoy, es incurable y el tratamiento se basa en reponer la insulina y controlar la alimentación.

Entre las vías de investigación abiertas se encuentra la creación del denominado minipáncreas artificial. En la actualidad ya existen los

sensores de glucosa, como un *holter* que recoge continuamente los niveles de glucosa, y, por otra parte, las bombas de infusión, para suministrar la insulina. Falta completar el desarrollo para lograr una conexión entre ambos y lograr su funcionamiento autónomo y automático, sin necesidad de que el médico valide el tratamiento.

Otra vía en estudio está relacionada con las células madre, de modo que se puedan transformar en las encargadas de producir insulina. Entonces, sería posible inyectarlas en el hígado del

paciente para que recupere su funcionamiento normal por períodos largos de tiempo sin necesidad de las inyecciones diarias. En paralelo, está el objetivo de lograr una vacuna capaz de frenar el proceso que desencadena el suicidio de las células, y, por tanto, el desarrollo de la diabetes.

Más cercano parece el uso de insulina en aerosol, que no evitaría la totalidad de los pinchazos diarios que debe soportar el enfermo, pero sí una parte considerable. Se espera que llegue a España en el 2006.

CINCO ERRORES EN LA MESA

Inconstancia ■ No se trata de hacer dietas estrictas pero rápidas. Al contrario, hay que cambiar pequeños hábitos y mantenerlos en el tiempo. En la variedad está el gusto, y también la salud. Hay que comer de todo, en su justa medida.

Concentración ■ Mejor comer seis veces al día y poco que una y de forma copiosa.

Fobia al verde ■ Los especialistas dicen que hay que tomar al menos dos raciones diarias de fruta o verdura. La dieta atlántica es adecuada.

Lo desapercibido ■ A veces se eliminan grasas evidentes y se olvida el queso, la nata, el embutido o la salsa.

Ansiedad ■ El que come por ansiedad no tiene que ponerse a régimen, tiene que tratarse la ansiedad.