

Elena Escala Sáenz. Washington

El riesgo de diabetes es mayor del 30% si el índice de masa corporal supera a 25

Dos estudios presentados en el LXVI Congreso de la Asociación Americana de Diabetes, en Washington, han estudiado el riesgo cardiometabólico en adultos sin diabetes, arrojando luz sobre los factores implicados en la relación entre obesidad, resistencia a insulina y diabetes tipo 2.

El primer trabajo, coordinado por Venkat Narayan, jefe del Departamento de Epidemiología y Estadística del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), ha estudiado el impacto del índice de masa corporal (IMC) en el riesgo individual de desarrollar diabetes a lo largo de la vida. Para ello se analizó la información de la base de datos del National Health Interview Survey y se utilizó un modelo estadístico para determinar el riesgo y el tiempo medio de duración de la diabetes esperado en adultos sin la enfermedad. El sobrepeso se definió como un índice mayor de 25, mientras que a las personas con índices superiores a 30 y 35 se les consideró obesos o muy obesos.

Según los resultados, el riesgo medio de diabetes a lo largo de la vida de un hombre normopeso de 18 años es del 20 por ciento, en comparación con el 30, 57 y 70 por ciento registrados entre personas con sobrepeso, obesas o muy obesas, respectivamente. "El riesgo de diabetes se ve influido de manera independiente por el IMC, en especial cuando se encuentra por encima de 30 y en adultos jóvenes. Tras analizar estas cifras podemos concluir que en un país industrializado, como Estados Unidos, la mayor parte de la población podría terminar desarrollando diabetes a lo largo de su vida".

El trabajo también indica que las intervenciones para prevenir la obesidad en los primeros años de vida continúan siendo la mejor herramienta para disminuir el riesgo de diabetes, por encima de cualquier otra estrategia.

Prediabéticos

La segunda investigación, dirigida por Desmond Williams, del Departamento de Diabetes Traslacional del CDC, ha analizado cuáles son los factores de riesgo cardiovascular que se hallan al identificar a un paciente prediabético. En este caso los datos provenían del National Health and Nutrition Examination Survey, desarrollado entre 1999 y 2002. Tras analizar a 3.030 pacientes con edades comprendidas entre los 20 y los 75 años que no habían sido diagnosticados de diabetes, los autores concluyeron que el 28 por ciento eran prediabéticos. Estas personas tenían más edad que las que contaban con cifras normales de glucosa (49,1 frente a 40,8 años).

Comparados con los que tenían niveles normales de glucosa, entre los prediabéticos había una mayor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular. El 38 por ciento tenía obesidad, el 48 por ciento hipertensión y el 57 por ciento, un nivel total de colesterol alto, incluyendo un 48 por ciento con cifras elevadas de LDL. El consumo de tabaco fue similar en ambos grupos.

"Si identificamos a los prediabéticos vamos a hallar un alto porcentaje de personas con factores de riesgo cardiovascular. Afortunadamente, las mismas intervenciones en el estilo de vida para modificar el riesgo de diabetes son útiles en la prevención de las enfermedades cardíacas. Por lo tanto, cuando se realiza el cribado de prediabéticos deben buscarse otros factores cardiovasculares y desarrollar estrategias que actúen de manera conjunta sobre ambos riesgos".