



Unos ciudadanos participan en una campaña de prevención de diabetes.

M. H.

Sedentarios y poco atentos a la dieta

Un estudio revela que los diabéticos tienen razonablemente controlados sus niveles de colesterol e hipertensión

Efe / MÁLAGA

Los diabéticos tienen razonablemente controlados sus niveles de colesterol e hipertensión, pero no el peso, y son tan sedentarios como el resto de la población, según revela el primer estudio de ámbito nacional sobre la prevalencia de diabetes. El estudio *di@bet.es*, que se presentará públicamente en el congreso que celebrará la Sociedad Española de Diabetes (SED) el próximo abril en Málaga, pone de manifiesto que, en general, los diabéticos “no prestan especial atención a su dieta y tampoco han dejado de fumar” debido a su enfermedad.

El jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Carlos Haya de Málaga, Federico Soriguer, que coordina este trabajo, manifestó que el estudio sitúa la prevalencia de diabetes en el 12% de la población mayor de

18 años, y que el 80% del total padece diabetes de tipo II.

Además, hay otro 12% de la población que, sin padecer la enfermedad, tiene riesgo de serlo porque se encuentra en una situación de prediabetes, según la curva de glucosa que se ha efectuado a los participantes en el estudio.

La obesidad es el principal factor de riesgo de diabetes y el estudio ha concluido que el 28,5% de la población tiene un índice de masa corporal (IMC) –se obtiene al dividir el peso por la altura al cuadrado– superior a 30, cuando “lo recomendable es menos de 22 ó 23”, señaló Soriguer.

La proporción de obesos en España es una de las más altas de Europa, alertó el endocrinólogo, quien añadió que el 70% de las personas estudiadas son sedentarias, sin actividad física extra a la laboral.

“Obesidad más sedentarismo es un cóctel que hace que la preva-

lencia de diabetes crezca año tras año”, refirió el investigador, quien aludió a los estudios parciales sobre la enfermedad llevados a cabo desde hace 15 años, que indican que la proporción aumenta a razón de medio o un punto anual.

El grupo investigador que dirige Soriguer ha llevado a cabo un estudio en la localidad de Pizarra en el que se ha intervenido con cambio de dietas y hábitos de salud a personas con prediabetes.

Tras un año de seguimiento, el médico espera tener resultados en un plazo de dos años, aunque ya hay evidencias científicas en estudios americanos y europeos de que la diabetes tipo II se puede prevenir en la mitad de los casos, explicó.

Los investigadores estudian las relaciones entre la dieta y los genes para determinar la causa de que haya personas que no respondan al cambio de hábitos.

El Congreso de la Sociedad Española de Diabetes, que se celebrará entre los próximos 14 y 16 de abril en el Palacio de Ferias de Málaga, reunirá a mil participantes, según Soriguer, que a su vez es presidente del comité organizador local.

El presidente de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), Jean Claude Mbanya, ofrecerá la conferencia inaugural del encuentro, en el que también se tratará de la diabetes en el embarazo, el papel de los genes en esta enfermedad, de las guías para la prevención de la diabetes tipo II, la obesidad y la educación de pacientes.

Federico Soriguer

Jefe Endocrinología del Carlos Haya



“Obesidad más sedentarismo es un cóctel que hace que la prevalencia de diabetes crezca año tras año”

TIPOS DE DIABETES

Mellitus tipo I

Puede afectar a personas de todas las edades, pero es el tipo más común en niños y jóvenes adultos. En las personas con diabetes tipo 1 su páncreas es incapaz de producir suficiente insulina. Necesitan inyecciones de insulina para poder controlar los niveles de glucosa en sangre y para poder vivir. Su páncreas no produce la insulina necesaria.

Mellitus tipo II

Este tipo es el que afecta; al 90-95 % de las personas con diabetes. Habitualmente se diagnostica por encima de los 30-40 años. Se caracteriza porque aunque su páncreas produce insulina (a veces en cantidades superiores a lo normal) su organismo no es capaz de utilizar de modo eficaz la insulina que produce. Hay un componente hereditario importante.

Gestacional

Conocida como del embarazo, que se da en mujeres embarazadas que no tenían previamente diabetes, y desaparece poco después del parto, aunque muchas de estas mujeres con los años pueden llegar a desarrollar diabetes.

Secundarias

Se llaman secundarias porque son debidas a algo, consecuencia de enfermedades del páncreas o del sistema endocrino (glandular), enfermedades genéticas, o exposición a ciertos agentes químicos. Hay muchas enfermedades que pueden producir diabetes, pero lo más frecuente es que se produzca por determinados medicamentos que pueden elevar la glucosa en sangre y que al retirarlos esta vuelve a normalizarse.