

Salud ► ENFERMEDADES METABÓLICAS



Información facilitada por:

CUIDADO CON LA GLUCOSA

LA INCIDENCIA DE LA DIABETES AUMENTA, PESE A QUE ESTA PATOLOGÍA SE PREVIENE, EN CIERTOS CASOS, SOLO CON HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



MANUEL BOTANA
ESPECIALISTA EN
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN

El próximo día 14, como todos los años desde 1991, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. Esta fecha se celebra en más de 140 países por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de su organismo asociado, la Federación Internacional de Diabetes, para difundir el conocimiento que, sobre esta patología, debe haber en una población que cada año es más diabética puesto que el número de personas afectadas aumenta de una manera alarmante.

Se calcula que, en la actualidad, existen en el mundo unos 190 millones de diabéticos y que, dentro de veinte años, esta prevalencia habrá llegado a los 330 millones. En Galicia, en 2004, el siete por ciento de la población mayor de dieciocho años padecía diabetes; en las últimas décadas, el porcentaje de diabéticos llega al treinta por ciento.

Se trata de una enfermedad crónica, hoy en día incurable, que se caracteriza por la elevación inadecuada y mantenida en la sangre de los niveles de glucosa. Esta hiperglucemia se debe a que la insulina es insuficiente (diabetes tipo uno) o es incapaz de ejercer sus funciones (diabetes tipo dos).

La diabetes tipo uno se debe a la destrucción de las células que fabrican la insulina, por lo que requiere tratamiento con esta hormona. Suele aparecer en personas jóvenes (antiguamente se llamaba diabetes juvenil).

La diabetes tipo dos, que representa más del 90 por ciento de los casos, se debe a que existe una incapacidad de las células que fabrican la insulina para secretarla en el momento adecuado y, además, la insulina encuentra resistencia en los órganos sobre los que tiene que actuar. Esta resistencia a la acción de la insulina aparece años antes de que podamos diagnosti-

carla. Durante ese periodo de prediabetes, los valores de insulina en la sangre están muy elevados —para intentar vencer esa resistencia— y poco a poco la glucosa va subiendo, pero sin llegar a los valores en los cuales podemos hablar de diabetes. Cuando el sistema empieza a fracasar, las células de la insulina se van muriendo y, cuando la reserva de esa hormo-

na está en la mitad del valor inicial, aparece la diabetes. En ese momento, llevamos aproximadamente diez años de evolución del trastorno.

La resistencia a la acción de la insulina —diabetes del tipo dos— está directamente relacionada con la obesidad, fundamentalmente con la de predominio abdominal. Ese exceso de peso que hace años

se denominaba ‘curva de la felicidad’ es, en realidad, una ‘curva de la mortalidad’ (cardiovascular).

El tratamiento de la diabetes tipo dos requiere la realización de dieta, ejercicio físico y adelgazamiento —si existe sobrepeso desde el primer momento se debe iniciar tratamiento—. Con el paso de los años, no obstante, un porcentaje muy alto de pacientes requiere tratamiento con insulina.

La diabetes es una enfermedad que puede tener una serie de consecuencias perjudiciales a largo plazo. Así, en los países de nuestro entorno, es la causa más



Participantes en una caminata organizada en la capital lucense por la Fundación para la Diabetes. J. VÁZQUEZ

importante de ceguera, de insuficiencia renal con necesidad de hemodiálisis y trasplante renal y de amputación por causa no traumática de miembros inferiores. La probabilidad de fallecimiento por infarto de miocardio o por patologías de tipo cardiovascular es alta en las personas que padecen diabetes.

Pero estas complicaciones no aparecen en todos los pacientes diabéticos. Existen factores que favorecen la aparición de las mismas, como el mal control de la tensión arterial o niveles elevados de colesterol, más importantes en los pacientes diabéticos, y evidentemente el grado de control de los niveles de glucosa. Cuanto más normales son los índices de glucosa, menor es el riesgo.

Una vida sana previene la dolencia

Aunque no existe ninguna manera de impedir la aparición de la diabetes de tipo uno, varios factores pueden prevenir la aparición futura de la diabetes de tipo dos.

Ejercicio y alimentación

Existen estudios que demuestran que un tipo de vida saludable reduce de forma muy significativa la aparición de diabetes. En esto se incluye una dieta variada, rica en vegetales y en pescado, y pobre en dulces y en grasas saturadas. También el ejercicio físico cotidiano disminuye el riesgo de padecer diabetes, así como enfermedades cardiovasculares o hipertensión. Por otro lado, el aumento excesivo de peso, la obesidad y un estilo de vida sedentario pueden poner a una persona en riesgo de padecer diabetes tipo dos.

