

QUÉ ES LA DIABETES, CÓMO PREVENIRLA

Por Carmelina Morencos Pinedo. Grado en Nutrición (Universidad de Surrey, Gran Bretaña).
Agente de Salud de PAJEPS.

Fecha de publicación: 16/02/2015

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad caracterizada por elevados niveles de glucosa (azúcar) y ácidos grasos no esterificados en la sangre. Según la *International Diabetes Federation*, esta enfermedad afecta a 387 millones de personas en el mundo. Las zonas del Pacífico y Sudeste Asiático, seguido por Europa, son las más afectadas. En Europa, más de 52 millones de personas padecen de diabetes y el 50% de ellas no lo saben. Por ello, es importante que la población conozca los síntomas, factores de riesgo y métodos para la prevención de esta enfermedad.

Existen varios tipos de diabetes mellitus. Todas ellas derivan de problemas asociados a la insulina, la hormona encargada de que la glucosa sea absorbida en las diferentes células del cuerpo. Los tipos de diabetes mas importantes son los siguientes:

- i) La diabetes tipo uno, o juvenil, tiene su origen en una disfunción de las células del páncreas, las cuales no son capaces de producir insulina, de manera que requiere su administración externa. La diabetes juvenil puede tratarse con inyecciones de insulina después de las comidas.
- ii) La diabetes tipo dos no tiene origen pancreático. Su etiología es compleja y está asociada con un exceso de grasa corporal. Una elevada adiposidad genera un estado de “resistencia a la insulina”. Las células están “llenas” de grasa y el receptor de la insulina no funciona adecuadamente, de manera que la glucosa derivada de alimentos no puede entrar en las células y por tanto, los niveles de glucosa en la sangre se mantienen elevados después de las comidas. A esto se suma una liberación de grasas en forma de ácidos grasos no esterificados desde las células a la sangre. Inicialmente el páncreas responde generando más insulina, que en principio es capaz de contrarrestar esta “resistencia a la insulina” y controlar los niveles de glucosa en sangre.

Sin embargo, con el paso del tiempo, se pierde esta capacidad y aumenta el riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares debido a un nivel elevado de ácidos grasos circulando en la sangre, puesto que se pueden formar placas en las arterias que aumentarían la tensión arterial. Frente al exceso de glucosa circulando en sangre, los riñones actúan para eliminarla vía orina. Por lo tanto, se genera un aumento de la sed lo cual es un síntoma de éste tipo de diabetes. Otros síntomas asociados a la diabetes tipo dos incluyen pérdida de peso y de visión. A medida de que la glucosa se acumula en los riñones aumenta el riesgo de sufrir de fallos renales. Existen varios tests clínicos y de laboratorio que junto con los síntomas asociados a la diabetes tipo dos permiten diagnosticar esta enfermedad. La siguiente tabla muestra los valores de glucosa en sangre que saldrían en un test clínico si padecemos de diabetes tipo dos.

	Pre Diabetes	Diabetes
Glucosa basal	5.6mmol/L	7.8mmol/L
Glucosa postprandial	7mmol/L	11mmol/L

Factores de riesgo y prevención

Los factores de riesgo asociados a la diabetes tipo dos incluyen la obesidad, caracterizada por un índice de masa corporal mayor a 30 kg/m² combinado con una circunferencia de cintura mayor a 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres. Adicionalmente, a medida que nos hacemos mayores, aumenta el riesgo de padecer de diabetes tipo dos debido a elevados niveles de inflamación celular y estrés oxidativo.

La prevención de la obesidad es clave para evitar sufrir de diabetes tipo dos. Mientras que existen medicinas como la metformina que se encargan de reducir los niveles de glucosa en la sangre, llevar a cabo un estilo de vida saludable puede llegar a tener un efecto de igual o de incluso mayor magnitud.

Los beneficios de la actividad física pueden ser observados tanto con ejercicios aeróbicos como de resistencia. Al moverse, las células musculares requieren altos niveles de energía para contraerse, de manera que son capaces de metabolizar la glucosa más rápido que en reposo. A su vez, el ejercicio físico ayuda a quemar la grasa acumulada en el cuerpo, mejorando la capacidad de acumular la glucosa en periodos de exceso y reservarla para cuando se necesita.

A principios del siglo XXI se llevaron a cabo grandes estudios en universidades de Finlandia, Estados Unidos e India basados en aumentar el nivel de actividad física y mejorar la dieta en personas con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo dos (pre-diabetes). Una vez se incorporaron al menos 150 minutos de actividad física moderada en el estilo de vida de los participantes, combinándolo con una dieta rica en vegetales y baja en alimentos grasos y azúcares, aquellos participantes más rigurosos con este estilo de vida progresaron positivamente en el control de glucosa en sangre.

Recomendaciones para un estilo de vida saludable

Las recomendaciones aconsejan al menos 150 minutos/semana de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada (entre 40% y el 60% de la máxima capacidad aeróbica). Todo vale, desde la natación, el footing, bailar, hacer senderismo, caminar, hasta hacer las labores del hogar, regar el jardín etc. La combinación de estos ejercicios aeróbicos con ejercicios de resistencia (mínimo 2 veces por semana) proporcionan mayores beneficios al desarrollar los músculos. Adicionalmente, el ejercicio físico puede ayudar a fortalecer los huesos, mejorar la coordinación, el equilibrio, reducir el estrés y mejorar estado de ánimo. Así que, ¡a moverse!

Recientemente, un estudio publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*, muestra que la inactividad física puede ser más mortal que la obesidad. Se tomaron medidas antropométricas y de actividad física de 334.161 personas durante aproximadamente 12 años. Los resultados muestran que de un total de 9,2 millones muertes en Europa, 337.000 eran atribuibles a la obesidad mientras que 676.000, casi el doble, podrían deberse a la inactividad física.

En cuanto a la dieta, lo mejor es la dieta tradicional mediterránea rica en legumbres, vegetales y pescados y baja en azúcares refinados y grasas. Conviene evitar las galletas, bollería industrial, patatas fritas y comida rápida. ¡Recuperemos los buenos hábitos de nuestra dieta!