

RELACIÓN DE LA OBESIDAD Y LA DIABETES

Pérdida de peso, la mejor medicina

Prevenir y combatir la obesidad es clave para evitar no solo el desarrollo de diabetes, sino de muchas otras enfermedades, como cáncer, artrosis, infecciones de la piel, úlcera de estómago y hernia de hiato. Por eso, perder peso es la mejor medicina preventiva.



Mª PAZ PÉREZ UNANUA. MÉDICO DE FAMILIA. C.S. DOCTOR CASTROVEJO. MADRID

Los estilos de vida poco saludables, costumbres de alimentación, sedentarismo o el consumo de alcohol y tabaco han hecho que la prevalencia de obesidad y diabetes tipo 2 se hayan disparado en los últimos años llegando a alcanzar cifras de auténtica epidemia del siglo XXI. Según datos del estudio Di@bet.es, la prevalencia de diabetes en España es del 12 por ciento y la de obesidad se sitúa en un 28,2 por ciento, es decir, alrededor de tres de cada diez españoles adultos mayores de 18 años son obesos. Según datos de este mismo estudio la obesidad duplica el riesgo de padecer diabetes, el nivel de estudios bajo influye en la prevalencia de obesidad (multiplica



por 4) y diabetes (multiplica por 2), las personas que no hacen ejercicio en su tiempo libre tienen un 50 por ciento más de posibilidades de ser obesas, y las personas obesas y con diabetes hacen la mitad de ejercicio que las personas delgadas o sin diabetes. Más allá de una mera cuestión esté-

TABLA 1. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC	CLASIFICACIÓN
18,5-24,6	Normopeso
25-29,9	Sobrepeso
30-34,9	Obesidad grado I
35-39,9	Obesidad grado II
>40	Obesidad grado III

tica, la obesidad supone un problema de salud muy grave, aumentan las probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y tensión arterial alta, pero también aumenta el riesgo de padecer cáncer, artrosis, infecciones de la piel, úlcera de estómago y hernia de hiato o piedras en la vesícula entre otras.

Más allá de una mera cuestión estética, la obesidad supone un problema de salud muy grave, aumentan las probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y tensión arterial alta, entre otros problemas.



¿QUÉ ES LA OBESIDAD Y COMO SE MIDE?

Hablamos de obesidad cuando una persona acumula grasa corporal en exceso. Por razones prácticas, el peso se ha utilizado como medida indirecta de obesidad, aunque, como sabemos, no siempre es así ya que la composición corporal varía de unas personas a otras. El índice de masa corporal (IMC) relaciona el peso con la altura y nos ayuda a clasificar el sobrepeso y la obesidad (Tabla 1).

El método más preciso para medir la grasa corporal es la bioimpedancia pero no siempre se puede realizar al no disponer de los medios necesarios, calcula el porcentaje de grasa corporal teniendo en cuenta las propiedades eléctricas de los tejidos del organismo. En la consulta es importante conocer la distribución de la grasa corporal ya que el riesgo es diferente dependiendo de si se trata de una obesidad central o androide, también conocida como fenotipo “manzana” o una obesidad

periférica, ginoide o fenotipo “pera”, para ello se debe medir el perímetro de la cintura y el calibre de los pliegues del brazo, abdominal y muslo. El exceso de grasa abdominal y visceral, tanto en varones como en mujeres, es muy peligroso y el riesgo metabólico muy alto, ya que precede al desarrollo de diabetes y enfermedad cardiovascular.

OBESIDAD Y DIABETES, ¿CUÁL ES SU RELACIÓN?

La obesidad provoca un aumento en la



COMO GANAR LA BATALLA A LA OBESIDAD

- ▶ Alcanza y mantén un peso corporal saludable.
- ▶ Mantente activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para perder peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- ▶ Consume una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.

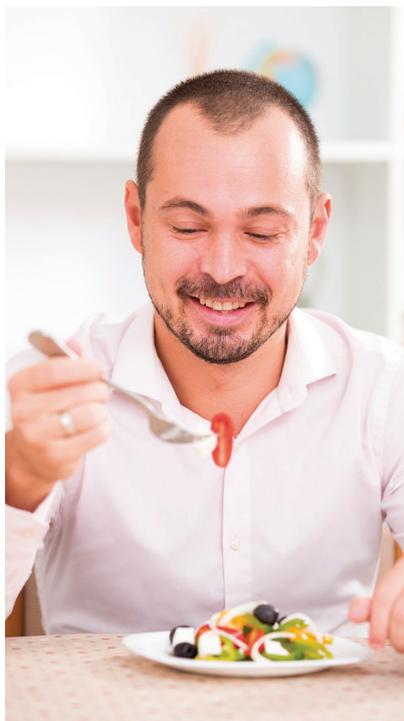


diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.

- ▶ Respetar las preferencias personales y culturales.
- ▶ Mantén el placer de comer proporcionando mensajes positivos sin prejuicios ni amenazas.
- ▶ Evita el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

resistencia a la insulina lo que la convierte en un factor de riesgo para desarrollar diabetes. Cuando aumentamos de peso, la grasa se acumula dañando los mecanismos de producción y acción de la insulina. La insulina es la hormona encargada de regular los niveles de “azúcar” en sangre, si esta hormona no funciona bien, se elevan los niveles de glucosa en sangre, el páncreas tiene que responder aumentando la producción de insulina (hiperinsulinismo) lo que a la larga hace que se deteriore y aparezca la diabetes. Tan es así, que en este grupo de pacientes obesos y con sobrepeso se recomienda realizar estudios de cribado periódicos para detectar de forma precoz la aparición de la enfermedad.

En los últimos años se ha puesto de



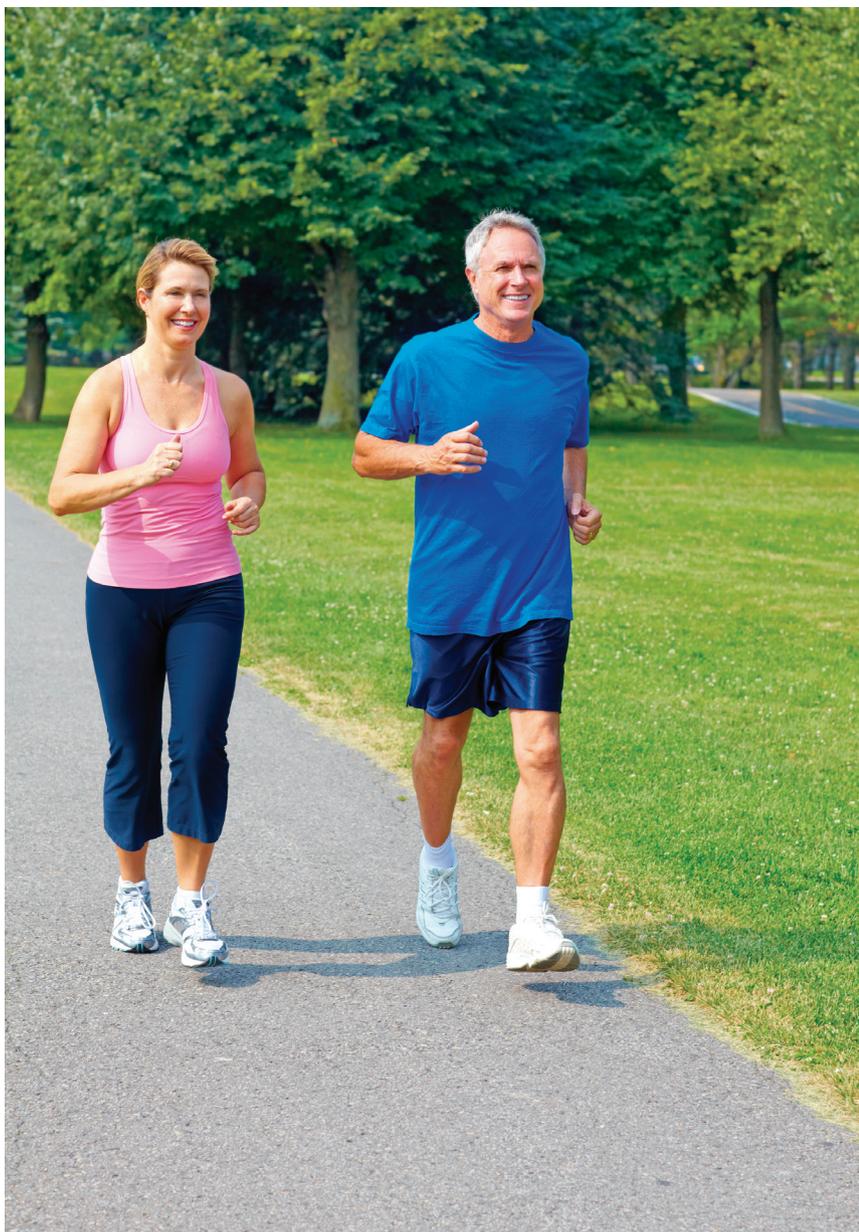
moda el término “diabesidad” para referirse a la presencia de diabetes tipo 2 en personas obesas, una combinación de dos factores de riesgo muy negativa para la salud cardiovascular. La unión de obesidad y diabetes incrementa aún más las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Los efectos de la diabetes y el exceso de peso en la salud cardiovascular se pueden resumir en:

- ▶ La diabetes y la obesidad se asocian con frecuencia a otras enfermedades como hipertensión y colesterol elevado, factores de riesgo ambas para las complicaciones cardiovasculares.
- ▶ El exceso de glucosa y de colesterol daña progresivamente los vasos sanguíneos y acelera el proceso de arteriosclerosis aumentando el riesgo de padecer: angina, infarto agudo de miocardio y la muerte cardíaca súbita.

EXISTEN SOLUCIONES

Prevenir y combatir la obesidad es clave para evitar no solo el desarrollo de diabetes, sino de muchas otras enfermedades relacionadas con el exceso de peso. Los expertos coinciden en que la solución está en adoptar hábitos de vida saludables: comer mejor y hacer ejercicio desde pequeños. Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces tanto para prevenir la diabetes tipo 2, retrasar su aparición, mejorar el control metabólico y reducir el riesgo cardiovascular de las personas que la padecen.

La pérdida de peso ha demostrado numerosos efectos positivos: reducción de la mortalidad, mejora del perfil lipídico, reducción de la presión arterial y reducción de los marcadores de inflamación en la diabetes.



► **Perder peso, lo más simple y difícil**

El primer paso esencial es la pérdida de peso, esta medida, aparentemente simple, es lo más difícil de conseguir. La pérdida de peso ha demostrado numerosos efectos positivos: reducción de la mortalidad, mejora del perfil lipídico, reducción de la presión arterial y reducción de los marcadores de inflamación en la diabetes. Además, en pacientes obesos y con síndrome metabólico retrasa la evolución a diabetes, cada kilo de peso perdido disminuye

un 7% del riesgo de progresión a diabetes. El objetivo ideal es llegar a IMC de 25 (más realista es conformarse con IMC < 27) o perímetro de cintura por debajo de los 102 cm en varones y 88 cm en mujeres. Una pérdida de 5-7% del peso corporal total ya aporta beneficios metabólicos significativos.

► **Alimentación saludable**

No solo hay que reducir la ingesta de calorías, el tipo de alimentos que elegimos tienen que ser cardiosaludables. Evitar las grasas que no provengan del

aceite de oliva, aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, evitar los productos azucarados industriales y las carnes grasas y consumir pescado azul son algunas de las recomendaciones a este respecto.

► **Ejercicio físico, imprescindible**

Lo mismo puede decirse del ejercicio y sus efectos beneficiosos en el síndrome metabólico, la obesidad y la diabetes. Además de ayudar a bajar de peso, mejora los factores de riesgo cardiovascular y disminuye la incidencia de enfermedad cardiovascular.

► **Fármacos que ayudan**

Además de la dieta y el ejercicio, hay algunos fármacos que nos pueden ayudar en nuestra batalla contra la obesidad. El orlistat reduce la cantidad de calorías que se absorben en el intestino, los resultados son modestos y a veces puede aparecer una incómoda diarrea. Recientemente se ha aprobado el uso de una combinación de dos fármacos: naltrexona y bupropion que actúan a nivel del cerebro inhibiendo el apetito y aumentando la sensación de saciedad. Los principales efectos secundarios son cefalea, náuseas y estreñimiento. Otro fármaco que también se está utilizando con muy buenos resultados es la liraglutida, en dosis de 3mg inyectable vía subcutánea diaria, que disminuye el apetito, aumenta la saciedad, enlentece el vaciado gástrico sin bajadas de azúcar, pero puede aparecer náuseas y vómitos.

► **Cirugía, la última opción**

La cirugía bariátrica para tratar la obesidad está indicada cuando el IMC es mayor de 40 o mayor de 35 si el paciente tiene diabetes o cualquier otra patología relacionada con la obesidad de difícil control.

