



En tan sólo seis décadas, la diabetes tipo 2 pasó de ser una enfermedad poco frecuente a considerarse una pandemia, y colocarse como una de las principales causas de muerte en diversos países de América Latina.

De acuerdo con estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, existen 171 millones de pacientes diabéticos y se prevé que la cifra aumente a 366 millones hacia el año 2030, de los cuales el 12 por ciento serán mexicanos.

Para la doctora Margarita Zamora Barrón, adjunta al Departamento de Endocrinología y Metabolismo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMMyN), la diabetes tipo 2 es una enfermedad que va de la mano con el sobrepeso y obesidad, y de acuerdo con las encuestas realizadas en las últimas décadas, el peso de la población adulta en México ha aumentado de manera significativa en un periodo corto de tiempo, que coincide con la tendencia urbanizadora que ha asumido el país y su consecuente estilo de vida.

“El hecho de que en las ciudades se generen grandes hacinamientos conlleva una escasa práctica de ejercicio. Antes las casas contaban con patios para que los niños pudieran salir a jugar, se tenían áreas recreativas para correr; ahora son utilizadas para construir pequeñas viviendas en donde el entretenimiento se basa en pasar horas frente al televisor. En el caso de los adultos, gran parte del tiempo están sentados, en la oficina o el transporte público. Ese tipo de factores han llevado a los niveles de sobrepeso y obesidad a los que el país se enfrenta”, comentó la especialista.

También se refirió a los deficientes hábitos alimenticios que imperan en las zonas urbanas, donde la comida rápida y refrigerios procesados que se consumen a diario contienen mayor número de calorías que no son utilizadas en su totalidad por el estilo de vida referido, y que debido a su bajo costo, en comparación con frutas o verduras, han acaparado un amplio mercado. “A esto habrá que sumarse la desmitificación de los productos light, que si bien

tienen menos calorías, en muchos casos muestran un alto contenido de grasa, por lo que es necesario saber interpretar sus etiquetas”.

En cuanto al factor genético, la adscrita al Departamento de Endocrinología el INCMyn comentó que los genes que predominan en la población mexicana presentan predisposición para desarrollar la diabetes, pero no se pueden considerar como el principal agente de su alta incidencia. “En los últimos millones de años nuestros genes no han cambiado de tal forma que tengan la capacidad de generar una pandemia en pocas décadas. Muy probablemente nuestros abuelos tenían la misma predisposición a esta enfermedad, pero antes la incidencia no era tan alta, con lo que se puede determinar que lo que permite la expresión de esos genes es el ambiente que ahora predomina en el país”, apuntó.

Finalmente, mencionó que la perspectiva que muestra la enfermedad para la siguiente década es la de incrementar su incidencia, en la que todos los esfuerzos están muy por debajo de la magnitud del problema. “Se trata de millones de personas con diabetes, y eso sobrepasa las capacidades gubernamentales, pues no sólo es atender un padecimiento, sino las complicaciones que lo acompañan, y eso tiene repercusiones en diversos ámbitos sociales y económicos”, expuso.

Al respecto, el presidente de la Federación Latinoamericana de Diabetes, doctor Juan Rosas Guzmán, expuso en una conferencia reciente que la problemática a nivel mundial puede llegar a un punto que, en una década, los sistemas de salud se vean rebasados.

La alarma por el padecimiento está fundada: es la principal causa de muerte en México y otros países de América Latina, ocupa el primer lugar como factor de amputaciones de miembros inferiores, insuficiencia renal y diálisis, ceguera e incapacidad laboral, y reduce de 15 a 20 años la expectativa de vida.

Si el aumento de población con el padecimiento es grave, el que cada día surjan nuevos casos en niños y adolescentes lo es aún más, pues al estar expuestos por largos periodos a los embates de la diabetes, tienen mayor posibilidad de desarrollar complicaciones, aumento en el riesgo de incapacidad prematura, además que se asocia a otros factores de riesgo cardiovascular.

“Hace 20 años al hablar de diabetes sólo se consideraba a las personas mayores de 40 años; con el paso del tiempo se sumaron los de 30 ó 20 años y actualmente empezamos a hablar de niños. Esto es un foco rojo en la sociedad. Es menester detectar y corregir los factores que la incrementan”, aseguró el especialista.

Al abundar en el caso Latinoamericano, mencionó que la llamada prediabetes (cuando los niveles de azúcar en la sangre están por arriba de lo normal pero aún no llega a considerarse diabetes) contaba en 2003 con 16 millones personas, y para 2025 ascenderá a 26 millones en América del norte, mientras que en la parte sur del continente la relación es de 19 y 30 millones, respectivamente.

### **Esfuerzos actuales**

Numerosas investigaciones científicas se han preocupado por atender a la diabetes mellitus y sus distintas complicaciones, de las cuales han surgido innovadores tratamientos farmacológicos y conclusiones de su origen genético. Pero ambos especialistas coinciden en que por ahora la estrategia más común para enfrentar la enfermedad es a través de la educación de la población en torno a los factores de riesgo y la forma en cómo evitar su presencia, que en conjunto son acciones preventivas como la práctica cotidiana de ejercicio, mantener el peso ideal y hábitos alimenticios saludables, así como estrategias de detección oportuna.