



Seguramente usted está consciente de que la diabetes mellitus es un problema de salud pública de enorme trascendencia en México. Basta pensar que todos conocemos algún amigo, vecino o familiar aquejado por la enfermedad. La diabetes tipo 2, también llamada no insulino dependiente, es la forma más común. Se observa en adultos y se desarrolla a partir de lo que los expertos llaman una "resistencia" de los tejidos a la insulina. Para comprender esta resistencia, quizá deberíamos reportarnos a nuestros orígenes como especie.

En los duros tiempos que les tocó vivir a nuestros antepasados, en la época de las glaciaciones, conseguir alimento era toda una proeza, y ninguna familia o clan tenía garantizada la próxima caza o la siguiente colecta. Resultaba una ventaja evolutiva desarrollar un mecanismo para utilizar energía rápidamente --en cuanto se disponía de ella-- y almacenar los excedentes en forma de grasa, para el futuro incierto. En tiempos de escasez, el cuerpo abría las compuertas de sus almacenes; primero el hígado, luego el tejido adiposo con su acumulo de grasa y, sólo en caso necesario, los músculos.

Para mantener este delicado mecanismo, usted depende de que se produzca insulina en la cantidad y forma adecuada, y que sus órganos respondan a ella adecuadamente. Producida por el páncreas, la insulina es una hormona; es decir, un mensajero químico, y sus efectos sobre los tejidos del cuerpo son en verdad interesantes. En el hígado, la insulina induce la captación y almacenamiento de energía en forma de glucosa, un azúcar simple. Ahí mismo, en el hígado, impide que se forme glucosa a partir de otras sustancias. En el tejido adiposo, induce el almacenamiento de energía en forma de grasa. En el músculo, la insulina hace que la glucosa entre y le dé la energía que necesita para moverse.

En la diabetes tipo 1, generalmente observada en jóvenes, el páncreas es incapaz de producir la insulina que se requiere. Pero en la tipo 2, son los tejidos los que, por diversas razones, no hacen caso al mensaje de la insulina. No utilizan ni almacenan energía. El resultado es la aparición de un trágico círculo vicioso. La glucosa, principal y más simple fuente de energía, aumenta de nivel en la sangre porque no puede entrar a las células. El páncreas reacciona aumentando la producción de insulina a niveles anormalmente altos, como si pretendiera forzar al cuerpo a responder. El aumento inapropiado de la cantidad de insulina paradójicamente se topa con una resistencia cada vez mayor. Con el tiempo, el páncreas se empieza a cansar y llega a ser necesario que el enfermo se administre insulina. Durante este lapso, el exceso de glucosa e insulina en la sangre promueven alteraciones en todos los órganos, y son la causa de que las personas con diabetes tengan mayor riesgo de problemas cardiovasculares, de

retina, sistema nervioso y del sistema inmune, entre otros.

La obesidad está muy ligada a la resistencia a la insulina. Los hábitos alimentarios de hoy distan mucho de los del hombre primitivo. En un mundo en donde comemos a cada hora, existe una sobreoferta de energía y un desequilibrio en el delicado sistema de control por el que nuestro cuerpo sabe cuándo usar y cuándo almacenar la energía. La reducción en el peso trae aparejada unos tejidos más sensibles, más dóciles al llamado de la insulina. Por ello, el manejo del sobrepeso representa el pilar de la prevención y control de la diabetes mellitus tipo 2.

La reducción de peso no es fácil y tampoco suficiente. Los científicos exploran medicamentos que puedan interactuar con ciertas moléculas en los núcleos de la célula para "sensibilizarlas" a la insulina. Algunos de estos medicamentos están disponibles para que los médicos los prescriban. Su eficacia y seguridad varían de uno a otro, pero en general no han sido suficientes para un control adecuado de la resistencia a la insulina en todos los enfermos. Se requiere investigar nuevas alternativas. En México, actualmente diversas instituciones de prestigio conducen, como parte de un esfuerzo internacional, un estudio que bajo estrictos estándares éticos y científicos busca una respuesta en una sustancia de la familia de las tiazolidinedionas.

Con el desarrollo de la civilización y la vida moderna, el hombre se inventa laberintos para los que luego se inventa también salidas. Mientras sabemos si logrará salir de éste, le recomendamos que se mantenga alerta, vigile su peso y consulte a su médico, para una detección oportuna de los síntomas o signos de una resistencia a la insulina.