



“Diabesidad” la nueva epidemia del siglo

Aumentan a niveles epidémicos los casos de personas con diabetes y obesidad, sobre todo en países de ingresos bajos o medios. La diabetes mellitus es la sexta causa de defunciones en el mundo y es responsable del 20% de las muertes por enfermedades cardiovasculares.

Noviembre de 2022. Comúnmente se habla de la diabetes como un problema con el azúcar, sin embargo, esta enfermedad se caracteriza por **la inflamación, aterosclerosis y mal funcionamiento de muchos órganos**. Desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) señalan que esta situación se produce porque el organismo no es capaz de procesar el azúcar (glucosa) y ésta no es bien utilizada por los músculos ni el hígado. Por consiguiente, este exceso colabora entre otras complicaciones con el desarrollo de **infartos, insuficiencia renal, ACV, ceguera, amputaciones, entre otras afecciones**.

A modo de ejemplo se puede mencionar que **en el año 2019 la afección renal de la diabetes causó 2 millones de defunciones** y fue responsable del 20% de las muertes cardiovasculares. El **Dr. Sergio Giménez (MP 5679)**, miembro de la FAC, señala que “en lo que llevas leyendo esta nota ya fallecieron 150 personas en el mundo donde en más de la mitad, el corazón y los riñones estuvieron afectados y la diabetes fue un gran coadyuvante de esas muertes”.

En los últimos años se produjo un **aumento de personas con diabetes**. Según el último dato disponible entre 1980 y el 2014 los casos aumentaron en un 390%, **pasando de 108 a 422 millones en todo el mundo**. Uno de los principales factores que colaboraron a esta situación es la obesidad. “Tan estrecha es la relación existente entre la obesidad abdominal y la diabetes mellitus de tipo 2, que se ha acuñado el término ‘**diabesidad**’, **pues esta coexistencia en nuestras poblaciones constituye actualmente una imparable y en constante crecimiento epidemia del siglo XXI**”.

Consejos para prevenir la diabetes

Desde la FAC señalan que la prevención no solamente colabora en la disminución del riesgo de tener diabetes, sino que también preserva el sistema cardiovascular de otras afecciones brindando un beneficio doble.

Entre los consejos se encuentran **buscar el peso corporal más saludable y mantenerse en él**. “No es necesario ponerse metas inalcanzables, con un 10% de descenso de tu peso, con predominio de la grasa abdominal estarás contribuyendo en grande en tu lucha contra la diabetes”, señala Giménez.

Realizar al menos 150 a 300 minutos semanales de ejercicio físico, es decir **30 a 60 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días, tratando de no permanecer por más de 60 minutos sentado quieto y aumentando la cantidad de pasos diarios**. Recomendando entrenar la fuerza y resistencia dos veces por semana mínimo, con lo que se ayudará a los músculos a optimizar la utilización del azúcar y, por consiguiente, se hará un gran aporte al control de la enfermedad y su tratamiento.



Seguir un **programa nutricional saludable**, de ser posible guiado por un nutricionista, con adecuado equilibrio y selección de los correctos hidratos de carbono y con limitación de las grasas saturadas consumidas.

Evitar consumir tabaco, por su ya sabida y más que comprobada elevación del riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Diferentes tipos

No todas las personas con diabetes presentan las mismas características, sino que existen diferentes tipos de esta enfermedad, pero que todos deben ser atendidos y tenidos en cuenta.

La **diabetes tipo 1**, anteriormente llamada insulinodependiente, juvenil o de inicio en la infancia, se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona.

La **diabetes de tipo 2**, denominada anteriormente diabetes no insulinodependiente o de inicio en la edad adulta, se debe a una utilización ineficaz de la insulina por el organismo. Más de un 90% de las personas con diabetes presentan la de tipo 2, que se debe en gran medida al exceso de peso y a la inactividad física.

La **diabetes gestacional**, que surge durante el embarazo, corresponde a valores de hiperglucemia que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar la diabetes. Este tipo de diabetes aumenta el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto la madre como, posiblemente, sus hijos corren más riesgo de presentar diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en el futuro.

Deterioro de la tolerancia a la glucosa y alteración de la glucemia en ayunas son muchas veces estados de transición entre la normalidad y la diabetes por lo que es común que sea conocida como **prediabetes**. En ambos casos existe un riesgo elevado de que ese estado desemboque en una diabetes de tipo 2, aunque no es algo inevitable.

Es muy importante saber que este período, antes del establecimiento de la enfermedad propiamente dicha, dura muchos años y constituye una ventana de oportunidad para adelantarse en el tratamiento y prolongar o evitar el desarrollo de la misma y sus complicaciones.

Tomar conciencia y realizar la consulta con el médico es el primer paso para evitar la diabetes y tener una mejor calidad de vida.

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología



Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5693-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Luis Aguinaga** de Tucumán. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.