



14 de noviembre

Diabetes y obesidad, la nueva pandemia mundial

El 61,2% de los argentinos se encuentra con alguna de estas dos patologías o ambas. Pese a las evaluaciones, el 70% de los niños que tiene sobrepeso antes de la pubertad, mantienen esta situación en la adultez.

Noviembre de 2023. De forma silenciosa, pero a paso firme, la diabetes y la obesidad van creciendo en el mundo. Junto a ellas, las complicaciones cardiovasculares aumentan. Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018), en Argentina el 12,7% de las personas mayores de 20 años viven con diabetes, pero, lo que es aún más preocupante, el 45 % desconoce su diagnóstico.

Con respecto al sobrepeso y obesidad, Argentina se encuentra en situación similar al resto del mundo, con un porcentaje del 61,2% de la población, sumando ambas enfermedades, personas con sobrepeso 36,2% y personas con obesidad 25,4%.

Frente a este panorama, desde el **Comité de Diabetes y Obesidad de la Federación Argentina de Cardiología (FAC)** se desarrollan activamente campañas de prevención y concientización. “Informes de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** destacan que las personas diagnosticadas con diabetes enfrentan un **riesgo cardiovascular** significativamente mayor en comparación con aquellas que no padecen esta enfermedad, llegando a veces a incrementarse en **dos o tres veces más que aquellos que no padecen esta condición**”, señala el **Dr. Sergio Giménez (MP 5679), cardiólogo y miembro de la FAC.**

La diabetes es una enfermedad prevalente, en constante crecimiento y con fuerte impacto en la morbimortalidad debido a las complicaciones asociadas a la misma. Esto ha dado lugar a un **incremento exponencial** en el número absoluto de casos, que ha pasado de **108 millones en 1980** a la impresionante cifra de **463 millones en 2019** en todo el mundo. Además, se estima que alrededor del **10% del gasto mundial en salud** se destina al tratamiento de la diabetes.

Niños y adolescentes

Dado que la epidemia de obesidad y diabetes se presentan a edades tempranas y que se ha notado un incremento de las mismas en niños y adolescentes, la preocupación es que estos **jóvenes convivirán con el riesgo de ambas enfermedades pudiendo desarrollar sus complicaciones a lo largo de la vida.** Estadísticas del país reflejan que de los niños evaluados con obesidad antes de la pubertad, el **70 % continúan con obesidad en la vida adulta.** Generar hábitos saludables en cuanto a alimentación y la constancia del ejercicio son las principales medidas que los padres deben tomar para evitar esta situación.

En rasgos generales, es importante evitar la ingesta de alimentos ultraprocesados, gaseosas o bebidas con altos valores de azúcares. Una forma de conocer la composición es mediante el etiquetado que actualmente muestran los productos en las góndolas de los supermercados en



donde, mediante octógonos negros, especifican los porcentajes de grasas, azúcares, sodio y otros productos.

Nuevo enfoque

Las nuevas directrices y estrategias de tratamiento para la diabetes enfatizan la necesidad de un enfoque personalizado y sugieren el uso de nuevos medicamentos con beneficios cardiovasculares probados y bajo riesgo de hipoglucemia.

Teniendo en cuenta la edad, el tipo de diabetes, el tiempo de evolución de la enfermedad y otros factores de riesgo, las directrices recomiendan **estratificar a los pacientes diabéticos en términos de su riesgo cardiovascular**, con el objetivo de personalizar su atención y tratamiento. Entre los factores de riesgo, se señalan los antecedentes familiares de diabetes, hipertensión arterial, antecedente de diabetes durante el embarazo o hijos nacidos con más de 4 Kg, sobrepeso u obesidad y sedentarismo. “Adoptar hábitos saludables con alimentación equilibrada, sin alimentos procesados, realizar actividad física; de al menos 150 a 300 minutos semanales, considerar los estímulos de fuerza al menos dos veces por semana; no consumir tabaco, mantener peso corporal adecuado, y mantener en valores óptimos la glucemia, el colesterol y la presión arterial, son claves para prevenir la aparición de la diabetes y sus complicaciones cardiovasculares”, dice **Giménez**.

De esta forma no solamente se está previniendo la aparición de complicaciones, sino que se está construyendo salud. Una tarea que comienza desde la infancia y recorre toda la vida.

Más información en:

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

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

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536



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. Gerardo Zapata** de Rosario, Santa Fe. 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** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Carolina Chacón** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a 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.