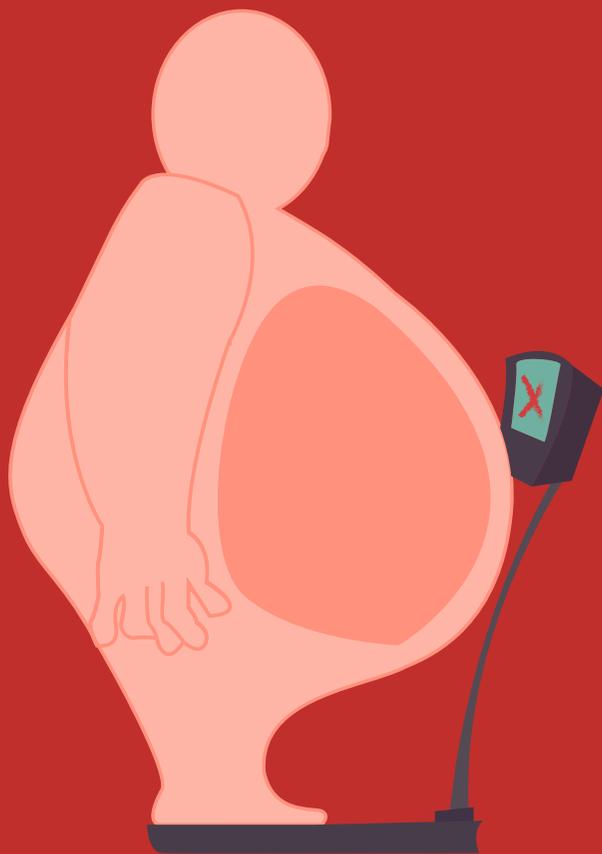


DiABETES

Obesidad, sobrepeso y diabetes tipo 2



¿Por qué es importante prevenir los factores de riesgo de la obesidad?

¿Qué relación podemos establecer entre la obesidad y la diabetes tipo 2?

El 90% de las personas con **diabetes tipo 2** también padece sobrepeso u obesidad. En el caso de las personas con obesidad, el riesgo de padecer diabetes es tres veces mayor al de las personas que no tienen obesidad.



La obesidad y el sobrepeso son importantes factores de riesgo para la diabetes tipo 2. La relación entre estas patologías es tan estrecha que ha dado lugar al término de **DIABESIDAD.**

Un exceso anormal de tejido graso, sobre todo a nivel del abdomen, va produciendo cambios en el metabolismo.

Existen personas con obesidad que no presentan estas alteraciones del metabolismo durante muchos años, mientras que otras son muy sensibles a desarrollarlas más rápidamente.

Esto es porque también influyen:

LA EDAD

LA
PREDISPOSICIÓN
GENÉTICA

EL
SEDENTARISMO

Estos factores pueden contribuir a que, más pronto o más tarde, la persona desarrolle diabetes tipo 2.

La glucosa, un mundo con ciudades, autopistas y peajes

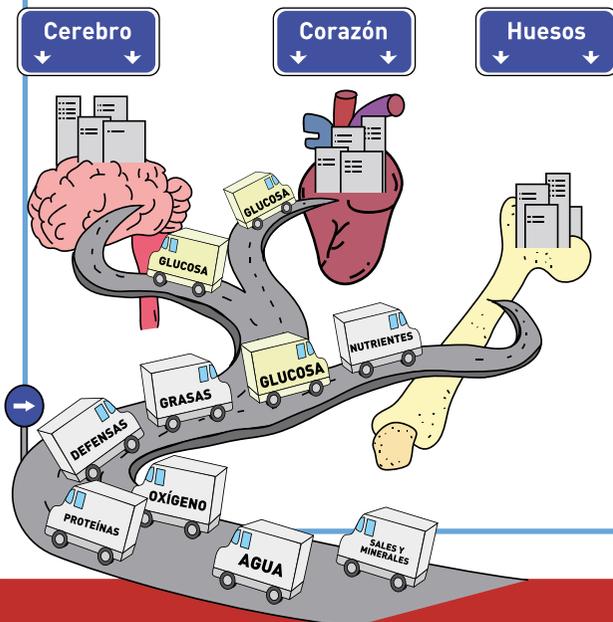
«Las ciudades y las autopistas»

Imaginemos que el cuerpo es como un territorio o un país. Los diferentes órganos serían **ciudades**, a las que se accede por autopistas llamadas vasos sanguíneos.

En las **autopistas** se transportan todos los recursos necesarios para que las **ciudades** funcionen adecuadamente: oxígeno, agua, sales y minerales, defensas y nutrientes.

El nutriente más abundante y del que dependen muchos órganos de forma casi absoluta es la glucosa. La glucosa se obtiene principalmente de los carbohidratos que consumimos.

Para asegurarse que todos los órganos reciben suficiente glucosa, las autopistas de acceso a estas **ciudades** son gratis. Sin embargo, hay órganos que necesitan mucha más cantidad de glucosa, como son los músculos y el tejido graso.



Para poder controlar que estas **ciudades** no se queden con más glucosa de la que necesitan, para acceder a ellas se necesita pasar por un **peaje**.

«El peaje»

El peaje es un transportador que permite el acceso condicionado por insulina.

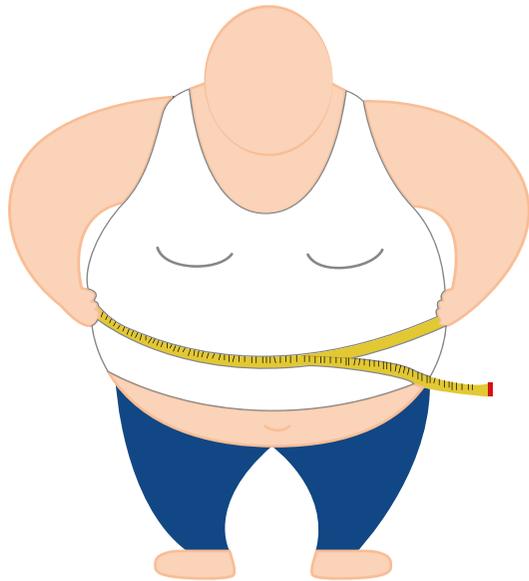
Para poder transportar la glucosa dentro de estos órganos se tiene que producir **insulina**, una hormona producida y segregada por el páncreas que regula la cantidad de glucosa en la sangre.

Esta regulación se realiza de forma constante, pero especialmente cuando comemos carbohidratos, ya que entonces se activa una señal en el páncreas, haciendo que haya suficiente insulina para gestionar la cantidad de glucosa que va llegando a la sangre.



¿Qué pasa en la obesidad?

Cuando comemos más calorías de las que necesitamos, el cuerpo las acumula en forma de grasa, que es una forma de reserva de energía. Esto hace que necesitemos producir más insulina para poder acumular estas energías en el tejido graso.



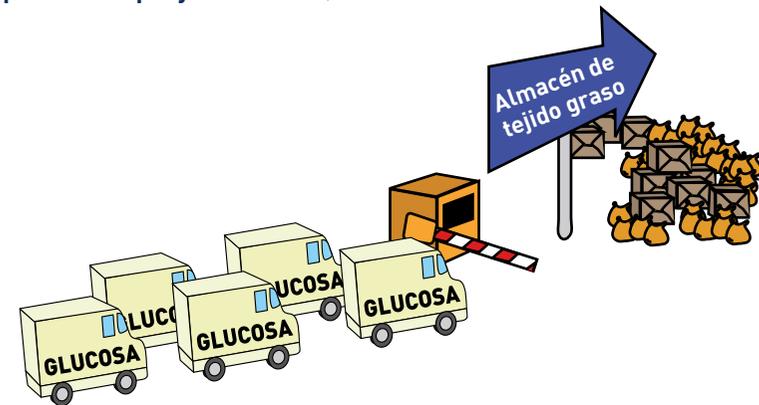
Si esto lo hacemos muy a menudo y vamos acumulando grasa, mantenemos la maquinaria de producir insulina a marchas forzadas.

El páncreas está constantemente produciendo insulina por encima de sus posibilidades y, como toda máquina, cuando se usa en exceso y no se le da mantenimiento acaba por ser menos productiva.

¿Qué pasa con la diabetes tipo 2?

A medida que vaya acumulándose grasa, necesitaremos mayor cantidad de transportadores; de lo contrario la glucosa, aunque haya mucha insulina, no logrará pasar y seguirá acumulándose en la sangre. Esto es lo que conocemos como resistencia a la insulina.

Si esta situación se mantiene en el tiempo, pasará que por un lado el páncreas no podrá producir la cantidad de insulina suficiente (**maquinaria estropeada y menos productiva**) y, por el otro, el tejido graso desarrollará resistencia a la insulina (**no tiene suficientes taquillas de «peaje» abiertas**).



Cuando nuestro organismo ya no puede gestionar la glucosa, y empieza a haber atascos en la **autopista** (los vasos sanguíneos), esta se empieza a acumular en la sangre y a desviar a otras **ciudades** (es decir, órganos). Esto es lo que denominamos **diabetes tipo 2**.

Por tanto, la **diabetes tipo 2** puede ocurrir como consecuencia de varias alteraciones del metabolismo que se van dando poco a poco y de forma sostenida en el tiempo.

¿Qué riesgos conllevan la obesidad y la diabetes tipo 2?

La obesidad y la diabetes tipo 2 pueden originar complicaciones peligrosas, en particular las relacionadas con la obesidad abdominal, que parece ser la que más se relaciona con problemas para la salud. Como hemos comentado, tanto la obesidad como la diabetes tipo 2 comparten varios mecanismos similares por los que se producen alteraciones del metabolismo, las cuales se potencian entre sí.

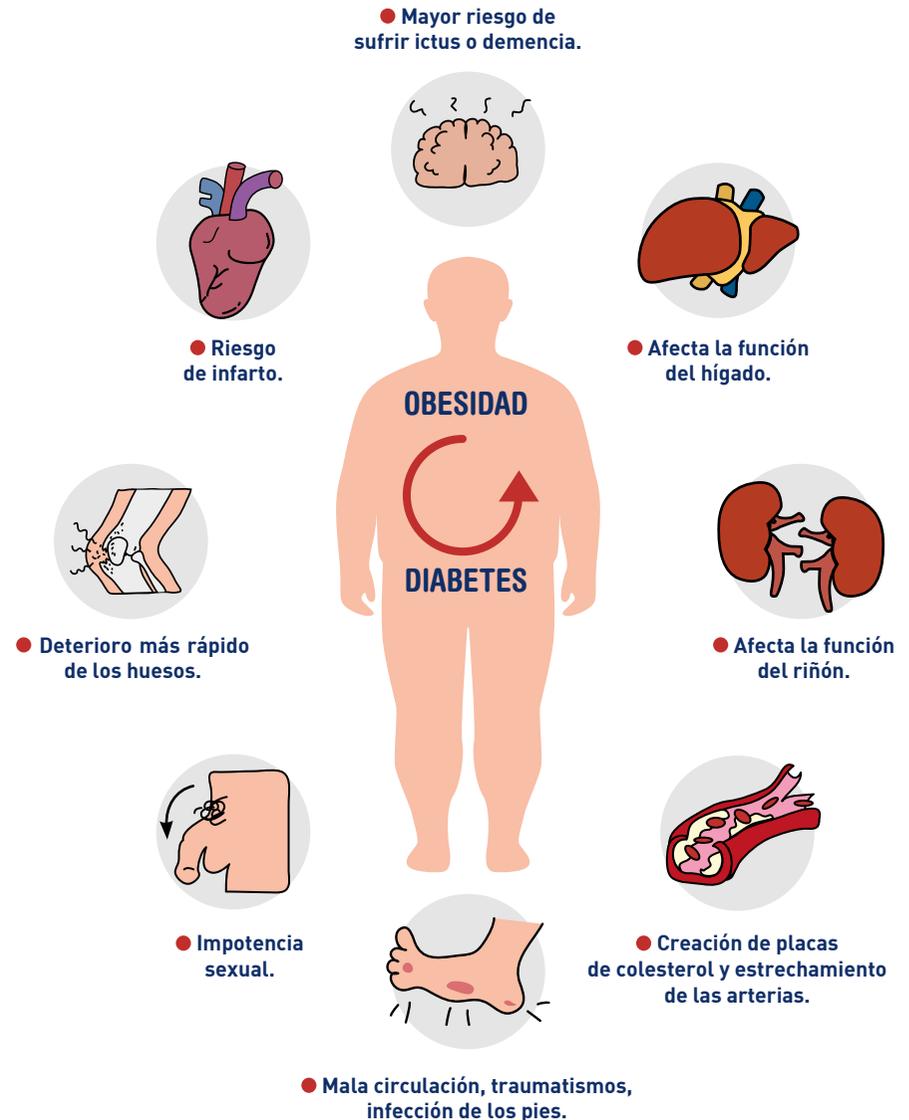
Consecuencias de la obesidad y la diabetes tipo 2

Además de la resistencia a la insulina y la alteración en su producción, también se sabe que, tanto en la **diabetes tipo 2** como en la obesidad, subyace la inflamación crónica, que promueve, por ejemplo, un metabolismo alterado de las grasas, y que tiene como consecuencia **LA DISLIPEMIA** (o aumento de colesterol y triglicéridos).

También aceleran el proceso de arteriosclerosis o depósitos de placas de colesterol y estrechamiento de las arterias ● Pueden llevar, en los casos más graves, a producir infarto de miocardio, ictus en cerebro ● Es posible que dificulten la circulación de la sangre en las extremidades inferiores, haciéndolas más susceptibles a infecciones o traumatismos de difícil curación.

También se ha visto que tanto la **diabetes tipo 2** como la obesidad pueden afectar: ● la función pulmonar ● la función del riñón ● la función del hígado ● y la calidad de los huesos. Más recientemente se han vinculado estrechamente con la aparición de deterioro cognitivo leve y la demencia de forma más precoz que en la población que no tiene estas condiciones.

De la cabeza a los pies. La diabetes tipo 2 y la obesidad se potencian entre sí y sus consecuencias se ven en todos los órganos.



¿Cómo lo solucionamos?

Cambios permanentes en el estilo de vida

Para controlar estas enfermedades existen diversos enfoques. El pilar fundamental y el más potente de todos es establecer cambios permanentes en el estilo de vida.

De hecho, se ha demostrado que, si se adopta una alimentación más saludable y se practica ejercicio físico con regularidad, la grasa abdominal disminuye y mejora el metabolismo de la glucosa, el colesterol y la tensión arterial.

Si tienes obesidad, bajar un 10% de tu peso ha demostrado que mejora la salud cardiovascular y disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2.



Pequeños cambios hacia un estilo de vida más saludable comportan grandes beneficios para la salud.

Una opción de tratamiento a valorar

En muchas ocasiones, es necesario utilizar medicamentos para controlar la diabetes tipo 2, la obesidad o las enfermedades derivadas de ellas. Los profesionales sanitarios deben valorar qué tratamientos te podrían ayudar según sea el caso.

En concreto, para la diabetes tipo 2 existe una familia de medicamentos que, como beneficio adicional al control de la glucemia, añade una pérdida de peso, en la mayoría de los casos significativa.

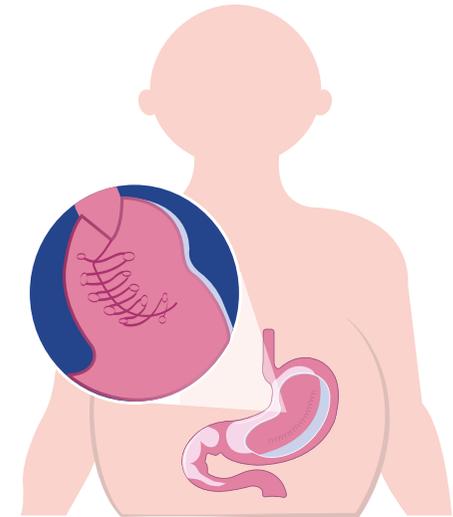


Tu equipo médico podrá valorar si es una opción favorable de tratamiento de la diabetes tipo 2 que asocia obesidad.

La cirugía bariátrica

Y por último, en ciertas situaciones, la cirugía bariátrica puede ser un aliado para conseguir una reducción de peso, y también ha demostrado que mejora el control de la diabetes tipo 2.

La cirugía bariátrica es un procedimiento quirúrgico que consiste en hacer cambios en el sistema digestivo para ayudar a perder peso. Es seguro, pero invasivo, permanente y no exento de riesgos, por lo que una valoración previa por la especialidad correspondiente es necesaria.



Tu equipo médico valorará si eres una persona candidata para este tratamiento de cara a ofrecer el máximo de beneficio con el mínimo de riesgo.

Consejos para vivir sano que ayudan a prevenir la obesidad y la diabetes tipo 2



- **Toma más frutas frescas y verduras crudas o cocidas.**
- **Come menos alimentos envasados y procesados.** De esta forma reduces el consumo de sal, azúcares añadidos y grasas. Además, cuidas el medio ambiente.



- **Toma suficiente agua.** Agua es agua, no valen bebidas gaseosas, azucaradas, zumos de frutas, alcohol ni las bebidas zero o *light*.



- **No fumes. No tiene ningún beneficio para tu salud.**



- **Mantente activo y evita el sedentarismo.** Ve andando en vez de en coche, sube escaleras en vez del ascensor; cada paso cuenta.
- Busca un deporte que te guste y practícalo a menudo. **¡Cualquier deporte tiene más beneficios para tu salud que cero deporte!**



- **Duerme y descansa. Tu cuerpo y tu mente necesitan recargarse para funcionar bien.**



- **Sé sociable, crea vínculos afectivos y fortalece tu autoestima.**
- **Gestiona tus emociones de forma asertiva.** En ocasiones no gestionar la ansiedad de forma sana puede llevarte a buscar las soluciones en la nevera.



- **Recurre a la naturaleza. La naturaleza es el alimento del espíritu.**

La presente información es de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.



Edición y diseño de © ACV Global para
© Menarini Diagnósticos, SA
con el asesoramiento técnico de:

Dra. Enzamaría Fidilio
Endocrinóloga - Miembro del Equipo CPEN,
Endocrinología y Nutrición

www.solucionesparaladiabetes.com



Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona [Barcelona]
Tel.: 93 507 10 00 - www.menarini diag.es