

Prevalencia de sobrepeso

A partir de los años 90 el sobrepeso y la obesidad han incrementado en países de altos y bajos ingresos, tanto que hoy afecta el 50-65% de la población de países como los Estados Unidos, Australia, algunos de Europa, y otros tan diversos como México, Egipto y Sudáfrica. La mayor concentración de obesidad está hoy en las islas del Pacífico y en algunas partes de Oriente Medio. Este incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad incide marcadamente en el incremento en la prevalencia de diabetes.

El sobrepeso y obesidad y sus consecuencias amenazan la salud y la calidad de vida de unos 1.700 millones de personas en todo el mundo, lo que además sobrecarga los gastos del sistema de salud.

Para el 2005 más de la mitad de las personas vivirán en áreas urbanas, y en el 2020 esa cifra superará el 60%. El hecho de vivir en las grandes ciudades limita la actividad física y crea en las personas una dependencia cada vez mayor a consumir alimentos procesados industrialmente que contienen alto contenido de grasa, azúcar y sal, por lo tanto las personas tenderán a subir de peso porque, al consumir dichos alimentos, recibirán una gran cantidad de calorías que no se queman por la inactividad física.

¿Cómo prevenir el sobrepeso para evitar la diabetes?

A través de los tiempos se ha visto que con aprender y practicar algunas medidas simples y generales puede prevenirse el sobrepeso; estas son:

- Tener una nutrición balanceada, sin exceso de calorías, rica en frutas, verduras, y cereales enteros (todos estos son fuente de fibra), y baja en grasas y dulces. Debe tenerse especial consideración de una nutrición adecuada y balanceada durante el embarazo para evitar la desnutrición intrauterina.

- Dar lactancia materna
- Desarrollar en los pequeños el gusto por consumir frutas y verduras. Cuando el bebé culmine la lactancia materna, debe introducirse sabores variados a sus comidas.

- Estimular la actividad física en cualquier etapa de la vida, en especial durante la infancia pues es la época en la que coge el hábito para esto.

Más de la mitad de los casos de diabetes serían eliminados si se puede prevenir el aumento de peso en la población.

Tratamiento del sobrepeso y la diabetes

La base del tratamiento de la diabetes tipo 2 se centra en un adecuado control del peso y el aumento de la actividad física. Algunos estudios demuestran que

perder entre un 5 y un 10% del peso corporal logra beneficios para la salud. El incremento de la actividad física diaria juega un papel fundamental en el mantenimiento de la pérdida de peso.

Básicamente el tratamiento de la obesidad y la diabetes incluye:

La dieta

Recomendada para el tratamiento de la diabetes y la obesidad debe ser balanceada para así garantizar los aportes de los tres tipos de alimentos (carbohidratos, grasas y proteínas), baja en grasas saturadas y carbohidratos simples, rica en frutas y verduras, con abundante fibra y baja en calorías para reducir peso saludablemente.

La actividad física

El incremento de la actividad física ayuda a mantener el peso; tan solo 30 minutos diarios de actividad física moderada (como caminar) son suficientes para asegurar una buena salud. Sin embargo, el obeso que quiere bajar de peso requiere realizar ejercicio de intensidad moderada, en lo posible una hora al día.

Medicamentos

La medicación para la pérdida de peso se usa para las personas que con modificar sus estilos de vida no son suficiente para obtener un adecuado control metabólico y para perder el peso necesario para tener beneficios en la salud. Los medicamentos usados para las personas con sobrepeso y obesas con o sin diabetes son:

- Los que cambian el metabolismo de los nutrientes
- Los que reducen la ingestión de alimentos
- Los que aumentan el gasto energético.

Cada persona es individual y su uso depende de las características de su sobrepeso y su estado metabólico. Los más utilizados en la actualidad son la sibutramina y el orlistat. Estos deben ser prescritos por el médico.

Otros tratamientos

En obesidad severa puede ser útil la cirugía bariátrica (banda gástrica, balón intragástrico, cirugías de bypass). Los que tienen trastornos compulsivos de la alimentación u otras perturbaciones emocionales, requieren de manejo por psicología o psiquiatría.

Por su lado, la diabetes se trata con dieta, ejercicio, medicamentos o insulina, (si lo requiere), que están dirigidos a reducir los niveles de glucosa en la sangre. Igualmente para la persona con diabetes es importante el autocontrol que consiste en medirse frecuentemente sus cifras de glucosa en la sangre. Así podrá hacer los ajustes al tratamiento y lograr las metas de buen control.