Un estilo de vida saludable puede prevenir la mayoría de los casos de diabetes tipo 2

Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. N Eng J Med 2001(Sept 13); 345:790-797.

HU FB, MANSO JE, STAMPFER MJ et al.

Las mujeres pueden prevenir la mayoría de los casos de diabetes mellitus (DM) tipo 2, adoptando un estilo de vida más saludable de acuerdo al estudio de las enfermeras (de Boston), un estudio de cohorte prospectivo de enfermeras que comenzó en 1976. Para este análisis cerca de 85.000 mujeres libres del diagnóstico de DM de base, fueron incluidas. Durante 16 años de seguimiento, aproximadamente, se presentaron 3.300 casos de DM. El sobrepeso u obesidad fue el factor individual predictor de DM más importante, aunque la falta de ejercicio, una dieta pobre, fumar y la abstinencia del uso de alcohol, fueron asociados con un aumento significativo del riesgo de diabetes aún después de ajustarse para el índice de masa corporal. En las mujeres con DM, 91% se podían atribuir a comportamientos en el estilo de vida. La cohorte de mujeres con el más bajo riesgo para DM (3.4% de la población del estudio) tenía un riesgo relativo de DM de 0.09 (95% IC, 0.05 _ 0.17). Se identificaron cinco factores dietarios y de estilo de vida como contribuyentes a su bajo riesgo de DM: teniendo un índice de masa corporal menor de 25, comiendo una dieta rica en cereales, fibra y grasas polinsaturadas, involucrándose en actividad física moderada a vigorosa por lo menos durante 30 minutos diarios, absteniéndose de fumar y consumiendo cantidades moderadas de alcohol.

Comentario. Este estudio provee buenas noticias acerca de los beneficios de un modo de vida saludable. Sus hallazgos relacionando el estilo de vida con la diabetes refuerzan los hallazgos del Programa de Prevención de Diabetes, un estudio clínico aleatorizado que fue terminado prematuramente porque el 58% de reducción de nuevos casos de diabetes en una población de alto riesgo que perdió el 7% de peso corporal y que hacía ejercicio 150 minutos por semana. Cuánto tiempo se puede demorar la aparición de la diabetes, no se sabe, pero indudablemente estas son buenas nuevas para cualquiera con una familia con historia familiar y factores de riesgo para diabetes tipo 2.

Cynthia Stuenkel, MD
Clinical Professor of Medicine
Endocrinology and Metabolism
University of California, San Diego