

CON TENDENCIA CRECIENTE, LA PRESENCIA DE DIABETES EN EL PAÍS

Publicado el 05 Octubre 2022







• 8.6 millones de mexicanos de 20 años y más tienen esta condición • Plásticos expuestos al sol liberan sustancias que inciden en el padecimiento

Con la advertencia del registro de cifras crecientes de casos de diabetes en el país, hoy continuó el Seminario Prevenir es Vivir, coordinado por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTEI) que, en esta ocasión, tuvo la participación de la doctora Marcia Hiriart Urdanivia, investigadora del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM.

Se conoce que esta condición está asociada a 200 enfermedades, estableció el doctor Adolfo Romero Garibay, director de la Universidad de la Salud y coordinador del seminario, en la introducción a la conferencia que se realizó en la sede del PILARES Emiliano Zapata.

Con la pregunta "¿El sobrepeso y la obesidad nos pueden llevar a otras enfermedades?" como tema, la especialista externó que la obesidad y el sobrepeso constituyen dos graves problemas de salud en el mundo y México no es la excepción.

Si revisamos los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), explicó, descubrimos que casi el 70 por ciento de la población adulta mexicana padece sobrepeso u obesidad, condición que está considerada una enfermedad y "no se trata de un padecimiento que venga solo, pues intervienen factores genéticos y ambientales".

Al respecto detalló que entre los aspectos ambientales se encuentran una dieta elevada en grasas y carbohidratos, y otro elemento se deriva de los plásticos que al exponerse al sol liberan sustancias que inciden en el padecimiento.

La especialista con más de 45 años de experiencia en el campo de las ciencias, indicó que el exceso de peso también influye en la probabilidad de desarrollar diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Integrante del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), Hiriart adujo que durante un tiempo se pensaba que los azúcares no eran tan nocivos, "la gente consumía mucho refresco". Uno de estos productos en presentación de 600 mililitros contiene 12 cucharadas cafeteras de azúcar, en tanto que cien mililitros de refresco de limón y 330 mililitros de néctar de piña tienen 42 gramos de azúcar.

En contraste, dijo que el componente más importante del gasto energético es el ejercicio; con 30 minutos de caminata diarios, es suficiente.

La condición obesa se mide con el Índice de Masa Corporal (IMC), que se obtiene a partir de multiplicar el peso por altura y el resultado multiplicado por la altura. Si el número final está entre 18 y 25 se está en peso; entre 25 y 30 revela sobrepeso y más de 30, es obesidad.

Una baja actividad física y el aumento en el consumo de alimentos no sanos promueven una circunstancia favorable al padecimiento, algo que implica un aumento en la producción de insulina; en consecuencia, se activa una sobre estimulación de las células beta, lo que explica que se presente resistencia a esa hormona para finalmente derivar en diabetes; si la sobre estimulación persiste y se agotan las células referidas se presentará la diabetes tipo 2.

La doctora Marcia Hiriart también detalló que el exceso de peso aumenta la posibilidad de enfermedades cardiovasculares al propiciar la formación de un revestimiento de grasa, es decir, aterosclerosis; si esto ocurre en el cerebro, promueve otros padecimientos o accidentes vasculares.

Y si esto pasa en el corazón puede provocar angina de pecho o infartos, además de una sobrecarga en las articulaciones o la disminución de la circulación en las piernas, lo que propicia la generación de úlceras e infecciones graves. Recordó que la frecuencia más alta de amputaciones después de los accidentes en general, es la diabetes mellitus 2.

Además, la investigadora mostró brevemente el trabajo que realiza en el laboratorio con ratas y los resultados de darles agua natural a unas y azucarada a otras; las que estuvieron expuestas a esta última ingesta desarrollaron síndrome metabólico.

También destacó que de acuerdo con la ENSANUT de 2012, había 9.2 personas por cada cien con diabetes, mientras que en 2018 la cifra aumentó a 10.3 personas por cada cien, es decir, 8.6 millones de individuos de 20 años y más.

COMPARTIR



IMPRIMIR

