

¿Dulce verdadero?



Matilde Mizraqui de Bernal

Formación: Médica especialista en endocrinología y medicina interna de la Universidad del Valle.

Cargos: Profesora titular Emérito de Univalle, jefe académica del laboratorio de endocrinología y metabolismo de la universidad y Presidenta creadora de la Fundación Amanecer de Apoyo al Diabético.

Algunas distinciones: Homenaje a 100 mujeres destacadas del siglo XX en el Valle del Cauca, de la Consejería Presidencial para la equidad de la mujer, en junio de 2010. Felicitación Institucional Grupos Registrados en Ciencias, en junio 23 de 2006; Reconocimiento de la Alcaldía de Cali, en diciembre 11 de 2003.

La ingesta de azúcar no es la única causante de diabetes. En este problema de salud influye la falta de actividad física y el factor genético.

Por **Matilde Mizraqui de Bernal**
Especial para El País

Decir que el azúcar causa diabetes es un concepto erróneo. Esta afirmación simplista de una condición compleja conduce a aproximaciones sesgadas.

Hay varios tipos de diabetes con causales multifactoriales, por ejemplo: la diabetes más común, la tipo 2 (DM2), que representa el 90% de los diabéticos diagnosticados, está presente en todas las etapas de la vida y tiene un fuerte componente genético con algunos genes perfectamente identificados, y vendrán más.

Se ha demostrado que el paso de esa expresión genética de la enfermedad va muy ligada a factores de riesgos tales como el sobrepeso y la obesidad en cualquier edad. Y si

además se presentan uno o más de esos factores de riesgo como son: historia familiar de diabetes en primer grado, inactividad física, hipertensión, alteración de los lípidos, diabetes gestacional, un bebé con un peso mayor a 9 libras o ciertas etnias como la nuestra, la posibilidad de desarrollar diabetes aumenta.

Esto se comprobó en un estudio aparecido en la revista científica 'Cuidado de la diabetes' (Diabetes Care Abril 2003) en la cual se informan los resultados de un seguimiento que se le hizo a 39 mil mujeres mayores de 45 años, a las cuáles se les pidió responder a un cuestionario nutricional con evaluación de ingesta de 131 alimentos durante seis años, comprobándose la aparición de 918 casos de DM2. Los investigadores concluyeron que estos casos de diabetes no estaban correlacionados con la ingesta de azúcar.

¿Entonces puedo comer todos los dulces que desee? La respuesta es No. Aunque el azúcar no cause diabetes, el exceso de calorías sobrepasando las necesarias para el diario vivir, sumado a la inactividad, conducen al sobrepeso y/o la obesidad que son el principal factor de riesgo para padecer la diabetes tipo 2 con sus complicaciones.

El doctor Robert Lustig, profesor de Pediatría y Endocrinología de la Universidad de California San Francisco, al igual que otros investigadores han llamado la atención acerca de los efectos

secundarios de la excesiva ingesta de fructosa, especialmente la de jarabe de maíz como fuente de energía, debido a su abundancia, bajo precio y capacidad endulzante ha sobrepasado al azúcar como el endulzante calórico preferido en la industria de alimentos.

Es de anotar que el consumo de fructuosa se ha aumentado 5 veces en relación al siglo pasado. Previamente los americanos ingerían unos 15 gramos diarios de fructuosa proveniente de frutas y vegetales. Numerosos estudios han implicado indirectamente este excesivo aumento en el consumo de fructuosa con las "epidemias" de obesidad, DM2, hipertensión y alteración de las grasas en los seres humanos.

Como medida, el Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de USA recomienda hacer esfuerzos coordinados a nivel gubernamental en las áreas de salud pública, educación y medio ambiente, los cuales van desde campañas educativas en nutrición y prevención saludables, hasta refuerzos en las áreas de educación física, implementados a nivel de colegios, universidades y público en general.

No solo se requiere de una mejor planeación ambiental de los espacios públicos para caminar y de sitios para la recreación, sino también de estrategias legales para modificar la industria de alimentos, pues las intervenciones puntuales de los problemas multifactoriales, resuelven sólo una parte del problema.



Existe un alarmante incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo y en todas las edades, constituyéndose en uno de los principales problemas nutricionales a resolver".



Es necesario entonces realizar esfuerzos coordinados para prevenir la obesidad y el sobrepeso, especialmente en los niños".

MATILDE MIZRACHI DE BERNAL, especialista en endocrinología y medicina interna

