

Foro GanaSalud

Día Mundial de

14 noviembre: D I A B E T E S

Adquirir hábitos de vida saludables es la mejor manera de prevenir la diabetes



EJERCICIO FÍSICO Y DIETA VS METFORMINA

Las previsiones nos dicen que en el año 2030, aproximadamente 360 millones de personas sufrirán diabetes tipo 2. Esta enfermedad afecta cada vez con mayor frecuencia a gente más joven. Prevenir su aparición es primordial a la hora de reducir la mortalidad, el gasto sanitario y garantizar una sana calidad de vida. David Nathan, del Hospital General de Massachussets publica recientemente en "The Lancet" los resultados de un ensayo clínico.

Según los resultados del ensayo clínico reducir un 7% el peso y realizar al menos 150 minutos de ejercicio o actividad física a la semana, menguó la tasa de aparición de diabetes en un 34% al cabo de diez años, en comparación con el placebo. La administración de metformina como fármaco preventivo la redujo en un 18%.

Al concluir el primer periodo de intervención del estudio (2,8 años) la prescripción de hábitos de vida saludables produjo una reducción de la incidencia de la diabetes en un 58%, mientras que la administración únicamente de metformina la redujo en un 31%. La incidencia anual de la enfermedad en ese momento se encontró entre 5-6% de los individuos sometidos a cambios en su estilo de vida, un ocho por ciento de los que tomaban metformina y un 11% en los que se administraba un placebo.

Finalizado el estudio en el año 2001, se puso a disposición de todos los grupos, los programas de dieta y ejercicio. En la evaluación posterior, constataron que la incidencia de diabetes en todos los grupos se igualó en un seis por ciento aproximadamente.