

LA IMPORTANCIA DE PERDER PESO PARA LOS PACIENTES CON DIABETES

En **América Latina**, aproximadamente, **20 millones** de personas padecen **diabetes** y de éstas, el 90% padece **diabetes tipo 2**.⁷ Una de las principales condiciones asociadas con la diabetes es la obesidad y el sobrepeso; de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, en América Latina existen aproximadamente 53 millones de obesos.⁷

Pocos temas han acumulado tanta información engañosa y potencialmente peligrosa. **Erróneamente** se cree que la **pérdida de peso** es la solución para mejorar el control de glucosa.

A pesar de que más de la mitad de hombres y mujeres son obesos al inicio o aparición de la diabetes, ésta, en muchos otros casos, se diagnostica en individuos no-obesos. Así mismo, muchos obesos podrían nunca desarrollar diabetes tipo 2.¹⁰

A medida que la enfermedad progresa por alguna deficiencia en la insulina o resistencia a ella, es demasiado tarde para que la pérdida de peso mejore considerablemente los niveles de glucosa en la sangre.

Ganar peso es un **efecto secundario** común en la gente que recibe **insulina**. Cuando uno recibe insulina, la glucosa es capaz de entrar a las células y los niveles de glucosa en la sangre disminuyen. Esta es la meta terapéutica deseada. Sin embargo, si el número de calorías que se ingieren es mayor al necesario para mantener un peso adecuado y además hay un mínimo nivel de actividad física, las células obtendrán mayor glucosa de la necesaria. La glucosa que las células no necesitan se acumula en forma de grasas.⁹

De cualquier forma, controlar nuestro peso no sólo es posible, sino parte importante y sustancial de un **plan de manejo de diabetes**.⁹

Perder peso puede ayudar a **mejorar los niveles de glucosa en la sangre**, la **presión arterial** y los niveles de **colesterol**. Los beneficios de bajar de peso han sido reconocidos y respaldados por investigación, especialmente en pacientes con diabetes tipo 2.

El cambio más desafiante en el estilo de vida para las personas que viven con diabetes tipo 2 es **comer balanceado** y practicar **regularmente actividades físicas** como parte esencial del manejo de la enfermedad.⁵

Perder unos cuantos kilos a través del ejercicio y comidas balanceadas pueden ayudar al control de la diabetes. Diversos estudios han demostrado que incluso una **moderada cantidad de pérdida de peso (5 por ciento de peso corporal)** puede **mejorar la acción de la insulina** y **reducir los niveles de azúcar en ayunas**.⁴

ESTABLECIENDO METAS DE REDUCCIÓN DE PESO PASO A PASO

Cuando se trata de una dieta, es importante trabajar de cerca con el médico o con un dietista para determinar el mejor y más adecuado plan nutricional de acuerdo con las necesidades de cada paciente, especialmente para aquellos viviendo con diabetes tipo 2.

Los profesionales de la salud deben guiar a los pacientes para aprender cuántas grasas, proteínas y carbohidratos se deben consumir diariamente para mantener la diabetes bajo control.¹ La dieta de una persona con diabetes puede ser variada y sabrosa – los sustitutos de azúcar y los productos para pacientes diabéticos son buenas opciones para expandir las opciones alimenticias.

PONERSE EN MOVIMIENTO

Practicar cualquier tipo de **ejercicio** no sólo es útil para alcanzar las metas de reducción de peso, sino también es **uno de los mejores cursos de acción para disminuir los niveles de azúcar en la sangre**³.

En la pared de las células de cada músculo existen receptores especiales, como puertas, que permiten que la glucosa pase del torrente sanguíneo al músculo. Estas "puertas" no se abren a menos que sean "desbloqueadas" por la insulina. El ejercicio tiene un efecto parecido al de la insulina y hace que ésta trabaje mejor en el cuerpo. Durante periodos de actividad física "las puertas se abren fácilmente" permitiendo que más y más glucosa entre a los músculos para la producción de energía, disminuyendo los niveles de azúcar en el torrente sanguíneo⁶.

Es importante notar que la pérdida de peso al inicio del curso de la enfermedad, cuando la resistencia a la insulina está más presente, ofrece mejores posibilidades de mejorar los niveles de glucosa en la sangre; pero a medida que la enfermedad progresa la deficiencia de insulina se vuelve más preponderante y puede ser muy tarde para que la pérdida de peso sea realmente útil.¹⁰

Los pacientes con diabetes deben hablar con su médico para discutir la mejor dieta y programa de ejercicio, así como para aprender sobre **nuevos tratamientos** disponibles para ayudarlos con la **reducción de peso y alcanzar las metas de los niveles de azúcar y presión arterial**. Nuevos enfoques se encuentran actualmente disponibles para reducir estos problemas. Una nueva clase de tratamientos para la diabetes llamados **inhibidores del co-transportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2)** ya están disponibles. Este nuevo tipo de tratamientos está asociado con la **reducción tanto de la presión arterial sistólica, como de la reducción de peso**.⁸

Cuando la glucosa se filtra de la sangre a los riñones, ésta se reabsorbe de regreso al torrente sanguíneo. Un importante **transportador responsable de esta reabsorción es el transportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2)**, el cual fomenta la pérdida de glucosa a través de la orina cuando es inhibido.⁸

Canagliflozina pertenece a esta clase de tratamientos. De acuerdo con robustos estudios clínicos con más de 10 mil pacientes alrededor del mundo, canagliflozina



ofrece un control glicémico mejorado a la vez que **reduce peso corporal y la presión arterial sistólica**.

Cada paciente es diferente, hable con su médico acerca de las opciones para el manejo de la diabetes que son más adecuadas para usted.

Referencias:

1. Klein, S., Sheard, N. F., Pi-Sunyer, X., Daly, A., Wylie-Rosett, J., Kulkarni, K., et al. (n.d.). Diabetes Care. *Weight Management Through Lifestyle Modification for the Prevention and Management of Type 2 Diabetes: Rationale and Strategies*. Retrieved April 8, 2014, from <http://care.diabetesjournals.org/content/27/>
2. Lollar, J. (n.d.). UAB - UAB News - UAB research shows Type 2 diabetes remission is possible through diet, exercise. *UAB - UAB News - UAB research shows Type 2 diabetes remission is possible through diet, exercise*. Retrieved April 9, 2014, from <http://www.uab.edu/news/latest/item/3008-uab-research-shows-type-2-diabetes-remission-is-possible-through-diet-exercise>
3. MD, X. P. (n.d.). Diabetes Care. *Weight Loss in Type 2 Diabetic Patients*. Retrieved April 8, 2014, from <http://care.diabetesjournals.org/content/28/>
4. Type 2 Diabetes: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (n.d.). *U.S National Library of Medicine*. Retrieved April 7, 2014, from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/a>
5. Weight Loss: American Diabetes Association®. (n.d.). *American Diabetes Association*. Retrieved April 8, 2014, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/weight-loss/>
6. Weil, R. (n.d.). Diabetes Learning Center. *BD Diabetes Education Center*. Retrieved April 9, 2014, from <http://www.bd.com/us/diabetes/page.aspx?cat=7001&id=7516>
7. PAHO Foundation, "Diabetes Is Cutting Lives Short in Latin America", Retrieved June 3, 2014, from <http://www.pahofoundation.org/en/64-news/2011/244-diabetes-is-cutting-lives-short-in-latin-america.html>
8. Nature. *Diabetes Outlook: Diabetes In Numbers*, Vol. 485, May 2012. McMillan Publishers Limited.
9. Insulin and Weight Gain. Mayo Clinic. Retrieved June 5, 2014, from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/insulin-and-weight-gain/art-20047836>
10. Marion J. Franz. *The Dilemma of Weight Loss in Diabetes*. American Diabetes Association. Retrieved May 27, 2014