

Los hábitos saludables reducen el riesgo microvascular de la diabetes de tipo 2

Publicado el: 20-02-2023

Las personas que viven con diabetes y siguen una dieta balanceada, hacen ejercicio con regularidad y siguen otras prácticas de estilo de vida saludable tienen un riesgo significativamente menor de sufrir complicaciones microvasculares a causa de la enfermedad.

como neuropatía diabética, retinopatía y nefropatía, así como trastornos de los pies, en comparación con sus homólogos con diabetes que no siguen tales prácticas, según reveló un estudio prospectivo de cohortes de más de 7.000 pacientes con diabetes de tipo 2.

"Creemos que este es uno de los primeros análisis a gran escala en pacientes con diabetes en los que se examina específicamente un estilo de vida saludable en general en relación con el riesgo de presentar complicaciones microvasculares", dijo en una entrevista el autor principal del estudio, Dr. Qi Sun. "Los resultados no son sorprendentes: el estilo de vida saludable se asocia a un menor riesgo de presentar estas complicaciones y el mayor cumplimiento del estilo de vida saludable se asocia también a un menor riesgo. Estos hallazgos tienen mucha importancia para la salud pública, ya que indican el importante papel que desempeña llevar un estilo de vida saludable para la prevención de las complicaciones de la diabetes, además del tratamiento clínico".

El Dr. Sun es profesor asociado de nutrición y epidemiología en la *Harvard T.H. Chan School of Public Health*, en Boston.

En el estudio se afirma que los resultados "respaldan" la guía de la *American Diabetes Association* sobre prácticas de estilo de vida saludable en personas con diabetes.

Para el estudio se utilizó una cohorte de dos grandes estudios prospectivos de cohortes (*Nurses' Health Study* y *Health Professionals Follow-up Study*) constituida por 4.982 mujeres y 2.095 hombres a los que se diagnosticó diabetes de tipo 2 durante el seguimiento. No padecían enfermedades cardiovasculares ni cáncer cuando fueron diagnosticados. Tanto en el *Nurses' Health Study* como en el *Health Professionals Follow-up Study* se utilizaron cuestionarios validados para recopilar información sobre la dieta, el estilo de vida, los antecedentes personales patológicos y las nuevas enfermedades diagnosticadas cada 2 o 4 años. Este último estudio contó con participantes del *Nurses' Health Study* y del *Health Professionals Follow-up Study* que también contestaron cuestionarios complementarios sobre su diabetes.

En el último estudio tuvieron en cuenta 5 factores modificables relacionados con el estilo de vida: la dieta, el peso corporal, el antecedente de tabaquismo, el consumo de alcohol y la actividad física. En cuanto a la dieta, los dos grandes estudios utilizaron el Índice Alterno de Alimentación Saludable de 2010 para evaluar su calidad; se definió como dieta saludable aquella que se situaba en el percentil 40 superior de la población estudiada. El peso corporal saludable se definió en un índice de masa corporal de 18,5 a 25 kg/m².

En la cohorte de este último estudio, se documentaron 2.878 nuevos casos de complicaciones microvasculares por diabetes durante el seguimiento. Los pacientes que llevaban un estilo de vida saludable antes del diagnóstico de diabetes, es decir, que presentaban cuatro o más factores de

estilo de vida de bajo riesgo, tenían un riesgo relativo 27% menor de presentar cualquier complicación microvascular que los que no tenían factores de estilo de vida de bajo riesgo (*relative risk* [RR]: 0,73; intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: 0,35 a 1; $p = 0,006$).

Se encontraron resultados similares para quienes adoptaron un estilo de vida saludable tras el diagnóstico de diabetes, con una reducción de 32% del riesgo relativo en comparación con quienes no incorporaron ninguna práctica de estilo de vida saludable (RR: 0,68; IC 95%: 0,55 a 0,83; $p < 0,001$).

El Dr. Sun señaló lo que era digno de mención en el estudio de cohortes de su equipo. "El diseño único es realmente el seguimiento prospectivo en el curso del tiempo, de modo que pudimos examinar el estilo de vida en el momento del diagnóstico de diabetes, así como los cambios hechos antes y después de la diabetes en relación con el riesgo futuro de padecer las complicaciones", señaló.

Un ensayo aleatorizado sería una forma más rigurosa de evaluar el impacto de un estilo de vida saludable, añadió, "aunque es mucho más costoso que un estudio de cohortes como el que hicimos con esta investigación".

En cuanto a futuras investigaciones, el Dr. Sun afirmó: "Será interesante comprender los mecanismos subyacentes a estas observaciones. También es fundamental entender por qué determinados pacientes con diabetes pueden no beneficiarse de un estilo de vida saludable, ya que algunos de ellos, aun llevando una vida sana, presentan de todas maneras las complicaciones".

Este ensayo muestra bajo una nueva luz los beneficios de las prácticas de estilo de vida saludable sobre las complicaciones microvasculares de la diabetes de tipo 2, dijo en un comentario el Dr. Paul S. Jellinger, del *Center for Diabetes and Endocrine Care* en Hollywood, Estados Unidos, y profesor de la *University of Miami*. "Estos beneficios siempre se han conjeturado y demostrado de forma limitada en ensayos anteriores, pero no se han sometido al nivel de análisis observado en este ensayo prospectivo de cohortes".

El Dr. Jellinger calificó el diseño del estudio de "excelente" y añadió que "se utilizaron ampliamente cuestionarios autonotificados 'validados', aunque se ofrecen detalles mínimos sobre el proceso de validación". Una limitación, señaló, fue "la homogeneidad de los participantes; todos eran profesionales de la salud".

El estudio "afirma" y "cuantifica" los beneficios de un estilo de vida sano para pacientes con diabetes de tipo 2. "La cuestión no es el desconocimiento, sino ponerlo en práctica. Modificar hábitos de vida arraigados es un verdadero reto. Quizá al "cuantificar" el beneficio, como lo demuestra este ensayo y esperamos que otros adicionales, se dé un impulso para volver a centrarse en este enfoque, que con demasiada frecuencia se queda en mera palabrería", concluyó el especialista.

Fuente: <https://netsaluti.com>