

## La diabetes: epidemia global

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* Al observarse el Día Mundial de la Diabetes se reportó que esa enfermedad afecta a 366 millones de personas en todo el mundo. La Federación Internacional contra la Diabetes predice que para el 2030 habrá 552 millones de diabéticos. Ese aumento equivale a tres nuevos casos cada 10 segundos. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud predice que una de cada diez personas padecerá de por lo menos uno de los tres tipos de diabetes.

*[Lucia Kaiser, nutricionista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* El tipo 1 representa como el cinco por ciento de los casos de diabetes). El páncreas no puede producir insulina. Se cree que el sistema inmunológico produce sus propias células, y por esa razón destruye las células que producen insulina. Las personas que tienen diabetes tipo 1 siempre necesitan inyecciones de insulina, así como una dieta sana y ejercicio para controlar su nivel de azúcar. La diabetes tipo 2 afecta como al 90 por ciento de las personas que tienen diabetes. Algunas veces hay suficiente insulina; el problema es que los cuerpos no pueden usar esa insulina muy bien. Se cree que un exceso de grasa en el cuerpo, la falta de ejercicio pueden dificultar que el cuerpo pueda usar esta insulina. Sin embargo, con el tiempo, las personas que tienen diabetes tipo 2 pueden comenzar a recuperar la habilidad de producir insulina. Y en las etapas finales de esta enfermedad podrían necesitar inyecciones de insulina, junto con medicamentos, una dieta sana y ejercicio.

*[Narrador: Alberto:]* La diabetes es más común entre las mujeres. Se piensa que la predisposición aumenta con los cambios hormonales relacionados con los embarazos.

*[Lucia Kaiser:]* La diabetes gestacional aparece por primera vez durante el embarazo y desaparece luego de nacer el bebé. Sin embargo, este es un aviso importante de alerta para las mujeres porque entre el 40 y 60 desarrollarán diabetes tipo 2 entre 5 a 20 años luego del parto.

*[Narrador: Alberto:]* Quienes padecen de diabetes deben vigilar que el nivel de azúcar, o glucosa, en su sistema sanguíneo se mantenga a niveles seguros. De no lograrse, deben recibir medicamentos para compensar el desbalance en la producción de insulina. La diabetes cobra más de 4 millones y medio de vidas, principalmente en países en vías de desarrollo. Es un grave problema de salud en las Américas, donde Brasil tiene el número más alto de enfermos.

También lo es en México y países centroamericanos. La diabetes registra el aumento más rápido en Colombia, Venezuela y Argentina. Los expertos señalan una predisposición genética a desarrollar diabetes entre las personas de ascendencia hispanoamericana. De ahí que también haya tasas elevadas de diabetes en regiones de Estados Unidos con gran población de inmigrantes latinoamericanos. Afecta a casi al 10 por ciento de los hispanos, comparado con 5 por ciento de anglosajones.

El riesgo de desarrollarla aumenta considerablemente al adoptar ellos hábitos poco sanos que propician el exceso de peso.

*[Margarita Schwarz-Ramírez, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* Llegamos a este país. Estamos trabajando mucho, no tenemos tiempo de hacer de comer. Vamos a comer comida chatarra de la que encontramos en la calle. Tomamos el camión, tomamos el carro. Pues, nos hacemos un poquito flojos, desafortunadamente. Entonces, eso va a traernos consecuencias.

*[Narrador: Alberto:]* Esas consecuencias se enfatizan en las campañas de prevención de la Federación Internacional contra la Diabetes. Al resultar en amputaciones, ceguera y muertes el costo de la diabetes en todo el mundo es demasiado elevado. Por eso se urge aprender a prevenirla.

*[Lucia Kaiser:]* Los síntomas clásicos de la diabetes incluyen sed, mayor apetito o hambre, fatiga, pérdida aguda de peso, la necesidad de orinar frecuentemente, vista borrosa, y heridas que no sanan.

*[Narrador: Alberto:]* Además de incrementar la actividad física, se urge mejorar los hábitos alimenticios: consumir menos grasas y azúcar y más granos integrales y frutas y verduras, que son la base de la alimentación tradicionales de los latinoamericanos.

*[Margarita Schwarz-Ramírez:]* Los frijoles y el arrozito y las tortillitas y su salcita es de lo más rico y lo más saludable que pueden estar comiendo en comparación de la comida que comemos aquí, que son las papas fritas o las hamburguesas, o el pollo frito, etcétera. Eso no es comida de ricos, esa es comida no saludable. Y la comida rica es la comida que puedes hacer en casa, que se puede hacer en casa. Esa es la comida rica. Si nosotros éramos ricos en nuestros países, nada más que no nos dábamos cuenta.