

Más allá del azúcar: un llamado urgente para detener la epidemia metabólica de la DIABETES y la OBESIDAD



Luis Edgardo Figueroa Montes
Médico patólogo clínico.
Director de Medicina del
Laboratorio
www.medicinadellaboratorio.com



El "Día Mundial de la Diabetes" es la ocasión perfecta para que las personas que viven con diabetes, los profesionales de la salud, los defensores, los encargados de formular políticas y el público general se unan para crear conciencia y tomar medidas al respecto. Este 14 de noviembre participe y apoye nuestra llamada a la sociedad con el lema "Aprenda más sobre diabetes y actúe en su lugar de trabajo" (1).

En estos años publiqué diferentes artículos sobre esta enfermedad:

-- Día Mundial de la Diabetes 2024 "Hablemos de bienestar para una mejor vida con diabetes"

-- Día Mundial de la Diabetes 2023 - 14 de noviembre

-- ¿Qué es la prediabetes?

A nivel mundial, 7 de cada 10 adultos que viven con diabetes están en edad laboral. Para millones de trabajadores, la diabetes es una realidad cotidiana, pero en el lugar de trabajo puede convertirse en una fuente de estrés, estigma y miedo. A pesar de la creciente concienciación sobre el bienestar de los empleados, muchas personas que viven con diabetes siguen luchando por conciliar su salud con las ex-

pectativas laborales, lo que las lleva a ocultar su condición y no hablar de forma abierta al respecto. Esta lucha continua no solo afecta el bienestar mental, sino que también limita el crecimiento profesional (2).

Como parte del Día Mundial de la Diabetes, centrado en la diabetes y el bienestar, este año la Federación Internacional de Diabetes (FID) reclama lugares de trabajo más inclusivos y solidarios, donde las personas que viven con diabetes se sientan apoyadas y no estigmatizadas. Es hora de acabar con las ideas erróneas, educar a los expertos y fomentar entornos en los que los empleados que viven con diabetes puedan controlar su con-

dición sin miedo (2). Reforzando la concienciación y la comprensión, podemos garantizar lugares de trabajo en los que las personas que viven con diabetes se sientan seguras, valoradas y capaces de prosperar, sin poner en peligro su salud ni sus ambiciones (2).

Algunas estadísticas: 589 millones de adultos viven con diabetes en todo el mundo; 7 de cada 10 están en edad laboral; 3 de cada 4 personas que viven con diabetes viven en países de bajos y medianos ingresos; cerca de la mitad de los adultos que viven con diabetes no están diagnosticados; 3 de cada 4 personas que viven con diabetes experimentan ansiedad, depresión u otro trastorno mental a causa de su diabetes, y 4 de cada 5 personas que viven con diabetes -encuestadas por la FID- han experimentado desgaste emocional por la diabetes (2).

Ahora vamos a enfocarnos en hacer visible, un secreto a voces: el consumo de azúcar, los carbohidratos (en especial carbohidratos simples) y alimentos ultra procesados, están generando un incremento de la obesidad, hoy denominada Enfermedad Crónica Basada en Adiposidad (ECBA), incrementando la morbilidad y mortalidad en el mundo.

Un artículo explica que

cuando consumimos azúcar añadida, en especial el componente fructosa (que está en la sacarosa, en jarabes de maíz, otros) sucede lo siguiente: la fructosa se procesa en el hígado, donde tiene una "ruta especial" de metabolismo que la diferencia del azúcar común (glucosa); este proceso rápido puede generar lípidos (grasas), acumulación de grasa en el hígado, productos intermedios que pueden dañar células, y una menor respuesta de la insulina (hormona que introduce la glucosa en las células para su consumo); además, genera una mayor generación de especies reactivas de oxígeno y estrés metabólico: cuando la célula tiene que manejar excesos, puede "desgastarse" más rápido y como consecuencia de esos procesos se genera: mayor grasa corporal (adiposidad), síndrome metabólico, riesgo elevado de diabetes y, por lo tanto, de enfermedades asociadas.

En palabras simples "Consumir azúcar conduce a que el hígado se sobrecargue, se formen grasas, haya daño celular y aumento de grasa corporal (obesidad)" (3).

Otro artículo revisa la evidencia de que las bebidas con azúcares (por ejemplo, refrescos, jugos endulzados, otros) desempeñan un papel clave en el aumento mundial de la obe-

sidad, la diabetes 2 y otras enfermedades crónicas. Refiere que: beber este tipo de bebidas añade calorías líquidas al cuerpo, que muchas veces no se "compensan" comiendo menos en otras comidas y esto contribuye al aumento de peso; además, la rápida absorción del azúcar provoca picos de glucosa e insulina, y el exceso de fructosa (que también está presente) lleva al hígado a metabolizar más de lo que puede manejar, generando grasa, estrés. A nivel mundial, el consumo de estas bebidas va en aumento, en especial en países de bajos y medianos ingresos (4).

El futuro de la salud pública no se define solo en los hospitales, sino también en cada decisión que tomamos frente a un plato, un envase o una bebida. La diabetes y la obesidad no son inevitables: son el reflejo de un entorno alimentario que hemos permitido construir y que hoy debemos transformar. Educar, prevenir y actuar no es tarea exclusiva de los profesionales de salud, sino una responsabilidad colectiva: salud individual y salud colectiva. Cada vez que elegimos menos azúcar, me-

nos alimentos ultra procesados y más conciencia, contribuimos a una sociedad más saludable, más informada y más justa.

En conclusión, debemos disminuir el incremento de la diabetes y obesidad en el mundo. Debemos fortalecer políticas públicas que eduquen sobre una alimentación saludable sin azúcar y alimentos ultra procesados (5) en nuestra población. Cambiemos nuestra realidad. Ahora es cuando.

Enlaces de interés

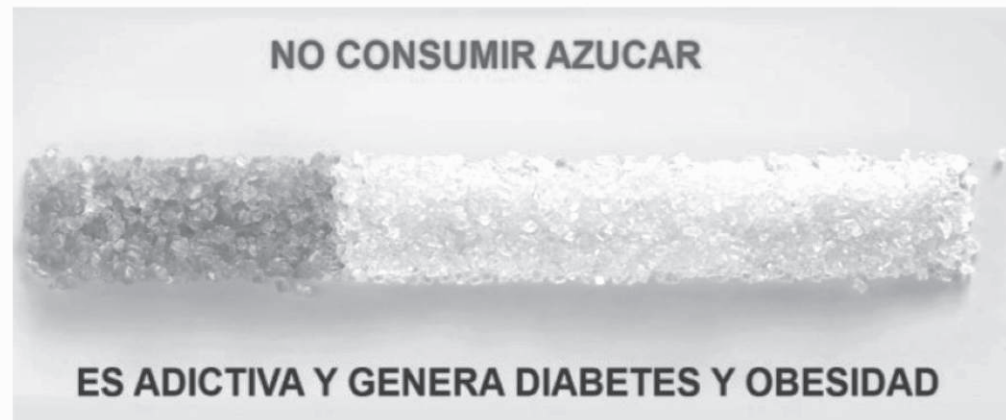
1. <https://worlddiabetesday.org/es/participe/>

2. <https://new.express.adobe.com/webpage/Elj9eJ3cBWUfn#mensajes-clave>

3. <https://www.jci.org/articles/view/96702/pdf>

4. <https://www.nature.com/articles/s41574-021-00627-6>

5. https://www.linke din.com/pulse/el-consumo-de-alimentos-ultraprocesados-foods-upf-y-figueroa montes-dlge/?trackin_gId=xVQZ79jSQJawLNGPXxNAGQ%3D%3D



LA OPINION

DIARIO INFORMATIVO INDEPENDIENTE

Fundado el 05 de Setiembre de 1922

Gerente General Ricardo Bravo Tueros
Directora Lic. María Isabel Tueros Mannarelli

www.diariolaopinion.pe

web@diariolaopinion.pe d_laopinion@yahoo.es

Oficina:

Ica: Av. Municipalidad N°132 Galería Sta. Angela Of. 03

Telf: 056-225107 - Cel: 955-692222 Taller: (056)645315

CHINCHA ALTA: Los Angeles N° 148 Of. 02 Teléfono 956 484542

Nasca: Of. Concesionaria Jr. Arica N° 405 Cel: 956-510492

Lima: Diario Provincias Telf: 01472-4595 WhastAPP: 941184532

CHINCHA - PISCO - PALPA - MARCONA - PUQUIO
HUAYTARA - STGO. CHOCORVOS - CORDOVA

Año: CIII

Número: 26,495

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 99-2590

LOS ARTICULOS FIRMADOS SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES