

AZÚCAR AMARGO

Por Rosa Alvarez Fontano
Directora División Pharma

- ❖ En nuestro país, el segundo lugar mundial en sobrepeso, los problemas de diabetes no se dejarán esperar.
- ❖ Hoy, gran parte de los mexicanos que padecen este trastorno, seguramente ignoran su estado de salud.

Conocida como “diabetis” -por algunas personas que yo conozco-, la diabetes es una enfermedad silenciosa y presente en la sociedad mexicana. Basta con ver los resultados de nuestro estudio MERC Sociedad para darnos cuenta de que 1 de cada 10 mexicanos **conocen** su condición diabética.

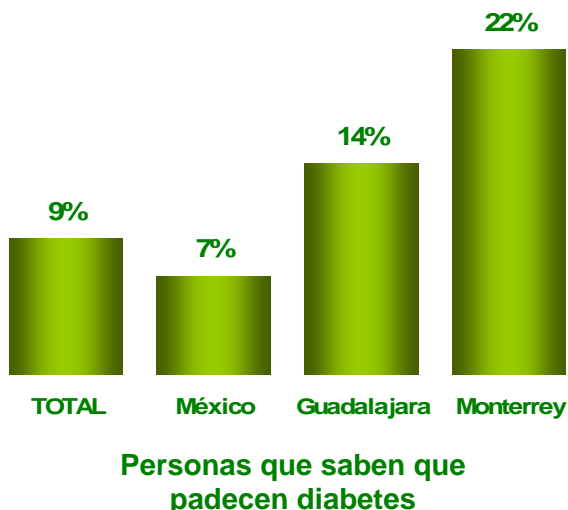


GRÁFICO A Base: 1,170
Fuente: MERC, Analistas de Mercados

Y digo *conocen*, porque aquí lo realmente preocupante es el porcentaje –

preocupantemente mayor- de personas que ignoran por completo que la padecen.

Y es que como otras enfermedades silenciosas, no hay un síntoma evidente que ayude a su temprana detección; para hacer un diagnóstico de diabetes es necesario realizar pruebas de laboratorio y monitorear los niveles altos de azúcar en la sangre.

Por consiguiente, la razón de que Monterrey indique tener un mayor número de diabéticos con 22%, puede deberse tanto a su tipo de alimentación, como a su nivel de prevención o cultura de salud, gracias a lo cual se les pudo dar un diagnóstico.

Así cabe hacernos la siguiente pregunta: ¿Acaso no será que en México y Guadalajara caminan en las calles diabéticos sin saber que lo son? (VER GRÁFICO B). Pues tenemos más gorditos en México, eh?

De ser esto cierto, podríamos también suponer que el 22% de diabéticos en Monterrey es la cifra mínima de incidencia de la enfermedad.

A nivel hipotético esto diría que entre las 3 ciudades hay más de 3 millones de posibles diabéticos. Mmh...

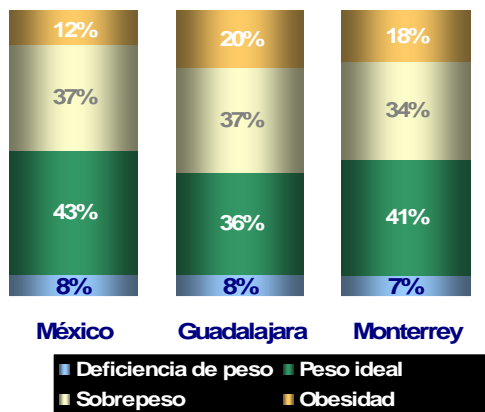


GRÁFICO B Base: 1,170
Fuente: MERC, Analistas de Mercados

DIABETES Y SOBREPESO

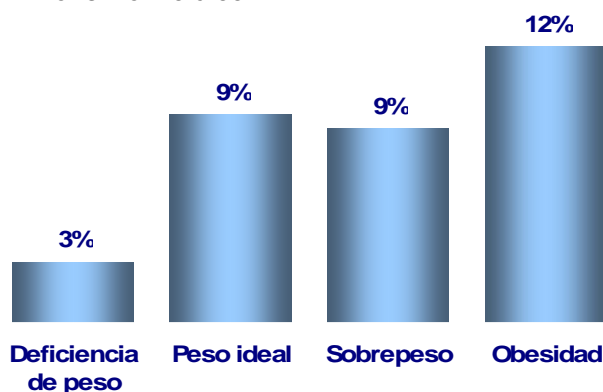
En estas líneas de alguna manera intento convencerlo de que debido a la ignorancia, la gente tiende a enfermarse más, y le voy a explicar por qué: existen condiciones que facilitan el desarrollo de ciertas enfermedades y que de alguna u otra manera pueden ser controladas antes de que den paso a un síndrome o trastorno más grave.

Si bien sostengo que el sobrepeso no es una condición física que refleje una buena salud física, hay un sinnúmero de problemas que me ayudan a apoyar esto: uno de ellos es la diabetes.

Este desorden del metabolismo, se da cuando en este proceso –mismo que convierte el alimento en energía-, el páncreas no produce o produce poca insulina (diabetes tipo I) o las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (diabetes tipo II, la más común).

El exceso de ingesta de grasas y dulces, y la poca fibra que se consume, lleva a la gente a incrementar su peso a expensas de la acumulación de grasa corporal. Esta grasa, ubicada en diferentes zonas del cuerpo, sobretodo en el abdomen, libera ácidos grasos libres y ciertas hormonas y sustancias que hacen que la propia insulina del cuerpo no resista este ritmo. Cuando el mismo organismo intenta contrarrestar esto, el páncreas produce más insulina, hasta que llega un momento en el que tampoco resiste y no puede alcanzar los niveles necesarios de producción de la misma o de plano, deja de producirla.

Por si no me creen:



Personas que saben que padecen diabetes analizado por su peso corporal

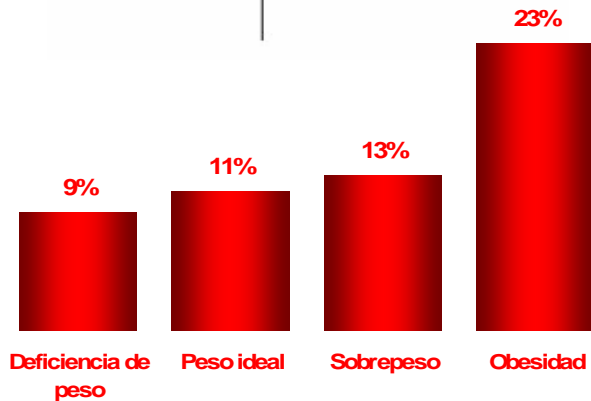
GRÁFICO C Base: 1,105
Fuente: MERC, Analistas de Mercados

A mayor índice de masa corporal, el porcentaje de personas que saben que tienen diabetes se incrementa, llegando a padecerla 2 de cada 10 obesos que existen.

No por nada el lema del Día Mundial de la Diabetes 2004 ponía: “Evite la obesidad para prevenir la diabetes”.

Pero, ¡cuál fue mi sorpresa cuando me enteré que en México se abrió el primer hotel en el mundo diseñado exclusivamente para gente con sobrepeso! Dato curioso.

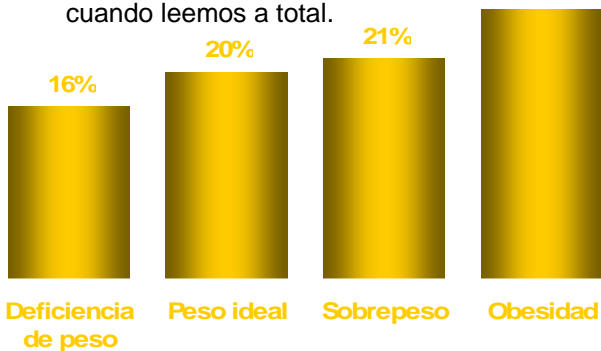
Cuando analizamos esto por plazas detectamos que en Guadalajara y en Monterrey esto es un poco más “interesante”:



Personas que saben que padecen diabetes analizado por su peso corporal Guadalajara

GRÁFICO D Base: 389
Fuente: MERC, Analistas de Mercados

Tanto en una como en la otra ciudad, las personas obesas, alcanzan una proporción de 2 de cada 10 de ellas que tienen diabetes. Y en Monterrey, aún las personas con deficiencia de peso, ya suman 16% aquellas con diabetes. ¿Un problema regional? Es impactante que la condición de diabéticos despunte en esta ciudad incluso por arriba de los niveles de obesidad cuando leemos a total.



Personas que saben que padecen diabetes analizado por su peso corporal Monterrey

GRÁFICO E Base: 322
Fuente: MERC, Analistas de Mercados

Cuando se tiene sobrepeso u obesidad el desarrollo de la diabetes depende de la interacción de ciertos factores como:

- ❖ Cantidad de grasa intra-abdominal
- ❖ Predisposición genética a desarrollar resistencia a la insulina
- ❖ Nivel de sobrepeso u obesidad
- ❖ Capacidad de producción de la insulina

Además debemos tomar en cuenta que también depende de ciertas características que faciliten esta condición tales como:

- ❖ Obesidad durante infancia y adolescencia
- ❖ Ganancia progresiva de peso a partir de los 18 años de edad
- ❖ Obesidad abdominal
- ❖ Sedentarismo (no confundir con senderismo que al contrario, podría ayudar)
- ❖ Dietas altas en grasas y bajas en fibra
- ❖ Pertenencia a un grupo étnico con alta prevalencia de diabetes.

¿Cuántas de estas puede prevenir o por lo menos estar consciente de?... ¿O mejor le bajas a los chocolates? ¿Qué tal un piquetito? Me refiero a una prueba de sangre... simplemente para comprobar que no somos parte de esta "dulce" estadística.



La presente es una publicación mensual emitida por la División Pharma de MERC.

Cualquier comentario con respecto a este artículo, favor de dirigirlo a: riagaf@merc.com.mx o comunicarse al 9138-3800