

Cambios en el estilo de vida para los pacientes de alto riesgo de diabetes (Emily Gestrin)

Aquí en Barva, hay muchas pacientes con un nivel alto de glucosa en la sangre, y estos pacientes corren un riesgo alto de desarrollar diabetes (la definición de diabetes es una glucosa en ayunas >126 mg/dL o una glucosa >200 mg/dL después de una prueba de tolerancia). La mayoría de estas personas padecen de obesidad y no saben como hacer ejercicios o comer una dieta balanceada. Frecuentemente los médicos enseñan a estos pacientes como hacer estos cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de diabetes, pero hasta ahora, no había evidencia que estos cambios son eficaces. Este estudio muestra que estos cambios en el estilo de vida son eficaces – y mas eficaces que metformin – para reducir la incidencia de diabetes en personas de alto riesgo. Estos resultados tienen implicaciones importantes a médicos y también a pacientes. Cuando los médicos recomiendan a sus pacientes hacer ejercicios y cambiar la dieta, estos esfuerzos no son en vano. Según este estudio, parece que los médicos pueden recomendar los cambios en el estilo de vida antes de recetar los agentes hipoglicemicos a los pacientes de alto riesgo. Programas como la programa Nutricional de la Clínica de Barva que se llama “Plan de acción para disminuir el índice de obesidad en Barva” son muy importantes porque estos tipos de programas enseñan a pacientes de alto riesgo como hacer ejercicios, como comer, y como cocinar comidas sanas. Porque hay tantos pacientes en esta situación, los resultados de este estudio pueden tener un gran impacto.

Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England Journal of Medicine* 2002, Volume 346:6, 393-403.

Sumario:

Este estudio mostró que en las personas con un nivel alto de glucosa en la sangre (pero sin diabetes según la definición de diabetes ya mencionada), metformin y también los cambios en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de diabetes-tipo 2 (mas que placebo), pero cambios en el estilo de vida fueron mas eficaces que metformin.

Métodos:

Los tres grupos de pacientes recibieron:

1. metformin 850 mg bid (grupo #1)
2. placebo bid (grupo #2)
3. programa intensivo de cambios en el estilo de vida (grupo #3). Las metas de este grupo fueron:
 - pérdida de peso >7%
 - dieta baja en grasas
 - ejercicios por 150 minutos cada semana

Resultados:

- Comparado con los otros dos grupos, los pacientes en grupo #3 tuvieron una reducción significativa de peso, calorías por día, y ingestión de grasa.
- Incidencia de diabetes fue reducida (comparado a placebo) por:
 - 58% en grupo #3 (estilo de vida)
 - 31% en grupo #1 (metformin)
- incidencia de diabetes fue 39% mas baja en grupo #3 (estilo de vida) comparado con grupo #1 (metformin)
- Cambios en el estilo de vida bajaron hemoglobina A1C mas que metformin
- Tiene que tratar 7 personas por 3 años con cambios en el estilo de vida para prevenir 1 caso de diabetes
- Los resultados no fueron diferentes entre los grupos étnicos diferentes (incluyendo caucásicos, africanos, y hispánicos) o entre hombres y mujeres.
- Efectos secundarios gastrointestinales fueron mas comunes en grupo #1 (metformin)

Conclusión: Los cambios en el estilo de vida son muy eficaces para reducir el riesgo de diabetes en los pacientes de alto riesgo.