

Hábitos de Vida y Remisión de la Diabetes Tipo 2

En una cohorte de adultos de la comunidad con diabetes tipo 2 detectada por rastreo, la pérdida precoz de peso de 10% o más en la trayectoria de la enfermedad se asoció con el doble de probabilidades de remisión a los 5 años. El beneficio se logró sin intervenciones estrictas en los hábitos de vida ni con restricciones calóricas extremas. Por lo tanto, las personas con diabetes de tipo 2 de reciente diagnóstico deben ser fuertemente alentadas a bajar de peso.



Fuente: Diabetic Medicine 37(4):681-688

Título original: Behaviour Change, Weight Loss and Remission of Type 2 Diabetes: A Community-Based Prospective Cohort Study

Autores: Dambha-Miller H y colaboradores

Institución: University of Cambridge School of Clinical Medicine, Cambridge, Reino Unido

Introducción

Se estima que en el mundo hay alrededor de 400 millones de pacientes con diabetes tipo 2, una enfermedad progresiva en el transcurso de la vida. Sin embargo, la remisión “bioquímica” o curación, definida en presencia de niveles séricos de hemoglobina glucosilada (HbA1c) por debajo del umbral para el diagnóstico (< 48 mmol/mol o 6.5%) en ausencia de intervenciones farmacológicas o intervención quirúrgica, es posible cuando se logra disminuir el peso corporal.

La restricción calórica estricta (consumo energético total de 624 a 700 kcal/día) durante 8 semanas se asoció con índices de remisión del 87% en pacientes en enfermedad de reciente diagnóstico (< 4 años), y del 50% en enfermos con diabetes tipo 2 de larga data (> 8 años). Asimismo, en el *Action for Health in Diabetes (Look AHEAD)* con un programa intensivo de 4 años destinado a reducir el peso corporal en 7% o más, el 11.5% de los enfermos lograron la remisión completa o parcial de la enfermedad, en comparación con sólo el 2% del grupo control. Los resultados de este y otros estudios sugieren, entonces, que los hábitos saludables de vida, asociados con reducción del peso corporal, pueden inducir remisión de la diabetes tipo 2.

Sin embargo, los trabajos realizados hasta ahora incluyeron pacientes seleccionados, asignados a intervenciones estrictas, y se desconocen los efectos de las intervenciones

más laxas, fácilmente aplicables de manera sostenida. Asimismo, en la mayoría de los estudios se analizaron los efectos a corto plazo o en pacientes con diabetes de unos pocos años de duración. Se desconoce si los cambios en los hábitos de vida, específicamente la pérdida precoz de peso en el curso de la enfermedad, pueden inducir remisión a largo plazo. Este fenómeno es particularmente importante porque los pacientes son mejores candidatos a adoptar hábitos saludables de vida luego del diagnóstico de la enfermedad.

El objetivo del presente estudio, con los datos del *ADDITION-Cambridge*, un estudio de población con rastreo para la diabetes tipo 2, fue cuantificar la posible asociación entre los cambios de hábitos y la pérdida de peso en los años que siguen al diagnóstico de la enfermedad y en los 4 años siguientes, y la remisión a los 5 años de seguimiento.

Pacientes y métodos

El estudio prospectivo se llevó a cabo con 867 pacientes de 40 a 69 años con diabetes tipo 2 de reciente diagnóstico, participantes del *ADDITION-Cambridge*. Los pacientes se identificaron mediante rastreo, realizado entre 2002 y 2006. Se tuvieron en cuenta el peso, la actividad física (cuestionario EPAQ2), la dieta (niveles plasmáticos de vitamina C) y el consumo de alcohol según la referencia de los enfermos, al inicio y al año del diagnóstico. Se determinaron los índices de remisión a los 5 años del diagnóstico, mediante la valoración de los niveles séricos de HbA1c. Mediante modelos de regresión se cuantificó la asociación entre los cambios en los hábitos de vida y la pérdida de peso en el primer año y a los 5 años y los índices de remisión de la diabetes tipo 2.

Resultados

Se logró la remisión de la enfermedad en 257 pacientes (30%) a los 5 años. En comparación con las personas que mantuvieron el mismo peso corporal, los enfermos que alcanzaron reducciones del peso corporal de 10% o más en el primer año posterior al diagnóstico tuvieron probabilidades significativamente más altas de tener remisión de la diabetes (*risk ratio* [RR]: 1.77; intervalo de confianza del 95% [IC 95%]: 1.32 a 2.38; $p < 0.01$). Entre los años 1 y 5, los sujetos que perdieron 10% o más del peso corporal también tuvieron más probabilidades de alcanzar la remisión de la diabetes tipo 2 (RR: 2.43; IC 95%: 1.78 a 3.31; $p < 0.01$).

Conclusión

Se ha demostrado que la remisión bioquímica de la diabetes es posible, incluso en ausencia de intervenciones farmacológicas o intervención quirúrgica. Este efecto se refirió en estudios a corto plazo, y sólo en poblaciones seleccionadas de enfermos asignados a intervenciones estrictas destinadas a perder peso corporal. En el presente estudio se demostró que la pérdida de peso del 10% o más en los primeros años que siguen al diagnóstico de la enfermedad se asocia fuertemente con la probabilidad de remisión de la diabetes tipo 2 a los 5 años. De manera importante, el beneficio se obtuvo sin que se implementaran intervenciones estrictas para la reducción del peso o restricciones extremas de la ingesta calórica. Por lo tanto, los enfermos en quienes se efectúa el diagnóstico de diabetes tipo 2 deben ser alentados a adoptar hábitos saludables de vida para perder peso y lograr la remisión de la enfermedad, sin

necesidad de que cumplan dietas muy restrictivas y a menudo imposibles de mantener en el tiempo.

Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2020