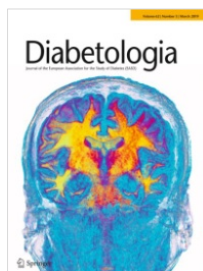


Factores de Estilo de Vida y Diabetes Tipo 2

El estilo de vida saludable se asocia con una reducción sustancial del riesgo de aparición de diabetes tipo 2 y de evolución clínica desfavorable en los pacientes con diabetes tipo 2 establecida. La combinación de hábitos saludables, y no la atención en sólo uno de ellos, es fundamental para disminuir la carga global de la enfermedad.



Fuente: Diabetologia 63(1):21-33

Título original: Combined Lifestyle Factors and risk of Incident Type 2 Diabetes and Prognosis Among Individuals with Type 2 Diabetes: a Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies

Autores: Pan A y colaboradores

Institución: Huazhong University of Science and Technology, Wuhan, China

Introducción

La diabetes tipo 2 representa un verdadero desafío para la salud pública tanto en los países desarrollados como en aquellos en desarrollo. Las complicaciones de la diabetes, en especial la enfermedad cardiovascular, son la principal causa de morbimortalidad en los enfermos con diabetes tipo 2. En este contexto, la prevención de la diabetes y de sus complicaciones a largo plazo es una prioridad sanitaria.

Numerosos estudios mostraron que los hábitos saludables de estilo de vida (mantenimiento del peso corporal adecuado, dieta saludable, actividad física diaria durante 30 minutos como mínimo, no fumar y no consumir alcohol) representan la mejor intervención para prevenir la aparición de diabetes tipo 2 y para su tratamiento en los pacientes con enfermedad establecida.

Si bien diversos ensayos clínicos aleatorizados a gran escala demostraron que los hábitos saludables de vida son eficaces para prevenir la diabetes tipo 2, la mayoría de ellos se realizaron en pacientes con intolerancia a la glucosa o hiperglucemia en ayunas y las intervenciones se limitaron al incremento de la actividad física, la dieta saludable y el mantenimiento del peso corporal adecuado. En comparación con los estudios de observación, en estos trabajos se incluyeron pocos enfermos y seguimientos breves. Por lo tanto, se requieren estudios prospectivos de observación a gran escala para conocer con precisión las vinculaciones entre la implementación de hábitos

combinados de estilo de vida saludable (HSC), el riesgo de aparición de diabetes tipo 2 y las consecuencias de la enfermedad a largo plazo; estos resultados son decisivos para la planificación de políticas en salud y para la creación de guías de práctica clínica. El objetivo de la presente revisión sistemática con metanálisis fue evaluar en detalle la relación entre los HSC, la incidencia de diabetes tipo 2 y la morbimortalidad en sujetos con diabetes tipo 2.

Métodos

La revisión sistemática se efectuó con las guías *Meta-analysis Of Observational Studies in Epidemiology*. Los artículos publicados hasta 2019 se identificaron mediante una búsqueda en PubMed y EMBASE. Se analizaron estudios prospectivos de cohorte en los cuales se evaluaron los efectos de HSC sobre valoraciones predefinidas de evolución clínica. Entre los hábitos de vida se consideraron las características de la dieta, el consumo de alcohol y tabaco, la actividad física o la vida sedentaria, el sobrepeso y la obesidad, y la calidad y duración del sueño, entre otros. Algunos trabajos agregaron factores adicionales (presión arterial, niveles séricos de lípidos y glucemia en el puntaje *Life's Simple 7* [LS7] definido por la *American Heart Association*). Los estudios debían haber analizado los efectos de al menos 3 factores combinados de estilo de vida. La calidad de los estudios se determinó con la *Newcastle-Ottawa Scale* (NOS). Mediante modelos de efectos aleatorios se estimaron los *hazard ratios* (HR) globales con intervalos de confianza del 95% (IC 95%); la heterogeneidad entre los estudios se determinó con el estadístico I^2 . El sesgo de publicación se valoró con pruebas de Begg y de Egger.

Resultados

En comparación con los pacientes que tuvieron el estilo de vida menos saludable, aquellos con estilo de vida más saludable tuvieron 75% menos riesgo de aparición de diabetes tipo 2 (HR: 0.25; IC 95%: 0.18 a 0.35; 14 estudios con alrededor de un millón de participantes). Las asociaciones fueron fuertes y homogéneas en individuos de diferentes niveles socioeconómicos y con características basales distintas. Entre los enfermos con diabetes tipo 2 (10 estudios con 34 385 enfermos), el HR fue de 0.44 (IC 95%: 0.33 a 0.60) para la mortalidad por cualquier causa, de 0.51 (IC 95%: 0.30 a 0.86) para la mortalidad por causas cardiovasculares, de 0.69 (IC 95%: 0.47 a 1.0) para la mortalidad por cáncer y de 0.48 (IC 95%: 0.37 a 0.63) para la aparición de eventos cardiovasculares, en las comparaciones de los sujetos con el estilo de vida menos saludable respecto del más saludable.

Conclusión

La adopción de un estilo de vida saludable se asoció con una reducción significativa del riesgo de aparición de diabetes y de complicaciones de la enfermedad a largo plazo. Los pacientes con el estilo de vida más saludable tuvieron 75% menos riesgo de presentar diabetes tipo 2; en los enfermos con diabetes tipo 2 establecida, el estilo de vida más saludable se asoció con una reducción del 31% al 56% en el riesgo de mortalidad por cualquier causa o por causas cardiovasculares y con una disminución del 52% en el riesgo de aparición de eventos cardiovasculares.

La implementación de un estilo de vida saludable, y no sólo de algunos hábitos aislados, sería fundamental para disminuir las consecuencias globales de la

enfermedad. Cada país o región debería establecer políticas de salud en relación con las características socioeconómicas locales y de salud pública con la finalidad de facilitar la adopción de cambios saludables en el estilo de vida.

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