



Boletín CAIPaDi

Tendencias de diabetes tipo 2 y su relación con patrones de alimentación en México

De acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes¹, México ocupa el quinto lugar en prevalencia de diabetes a nivel mundial, con un aproximado de 12 millones de mexicanos afectados por esta enfermedad.

La llamada “transición nutricional”, mayor consumo de alimentos altamente procesados y densamente energéticos, aunada a una menor actividad física han favorecido el aumento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Soto y colaboradores², llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar la evolución de la frecuencia de diabetes tipo 2 y su relación con cambios en la alimentación en población mexicana de 1961 al 2013.

Se analizaron los patrones de alimentación de este período, registrando los promedios de consumo energético (kcal/persona/día).

Se reportó un aumento de 647.9 kcal/persona/día de 1961 a 1981 y de 250 kcal/persona/día entre el año 2000 y el 2007. Sin embargo,

a partir del 2008 se ha observado una ligera reducción en la ingestión energética.

En cuanto a los grupos de alimentos, se mostró una disminución en el consumo de los cereales y las leguminosas (12.9% y 3.1% respectivamente), con un aumento en la ingestión de azúcares (+3%), alimentos de origen animal (+7.4%), grasas saturadas (+1.5%) y aceites vegetales (+4%). Las frutas, verduras, tubérculos y bebidas alcohólicas mostraron un ligero aumento.

A medida que ha aumentado el consumo de energía y se han modificado los patrones de alimentación en este periodo de tiempo, también se ha incrementado la mortalidad por diabetes de 6.1% a 15% de 1990 al 2015.²

En cuanto a indicadores socioeconómicos, se encontró una mayor prevalencia de diabetes en zonas con mejores condiciones educativas, económicas y de servicios de salud.²

Lo anterior puede ser explicado por el abandono de la dieta

tradicional, el aumento del sedentarismo y a una mayor accesibilidad a alimentos densamente energéticos y altamente procesados, de menor costo y rápida preparación en zonas urbanizadas.

Sin embargo, esto difiere con datos encontrados en otros estudios. En el 2003, Barquera y colaboradores³, encontraron que de 1980 al 2000, la mortalidad por diabetes aumentó un 128% en las zonas menos desarrolladas del país y un 32.5% en áreas de mayor desarrollo e ingreso económico.

Debido a que la diabetes es una enfermedad multifactorial, es fundamental la identificación de factores de riesgo y una intervención oportuna en el estilo de vida, para prevenir la diabetes y sus complicaciones. Evaluar el peso, índice de masa corporal (IMC), circunferencia de cintura, nivel de actividad física/ejercicio, ingestión de energía y patrones alimentarios, juega un papel prioritario en el logro de estas metas. Estrategias educativas, psicológicas y sociales, también son primordiales en el control de la obesidad y sus comorbilidades.

Debido a que México es considerado como el mayor consumidor en Latinoamérica, de alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas, y al mismo tiempo tiene el promedio más alto de IMC, es importante fomentar el consumo de una dieta más tradicional (cereales de grano entero, leguminosas, verduras, frutas, oleaginosas, productos de origen animal bajos en grasa, lácteos descremados), para favorecer la salud y mejorar la calidad de vida.

Es importante recordar, que el abordaje nutricional debe ser individualizado y acorde a las necesidades, costumbres y preferencias del paciente, para favorecer la adherencia al tratamiento.

PLN Karen Lozano Pedroza
MNC y EDC Gloria Marcela
Ruiz Cervantes
CAIPaDi

Referencias Bibliográficas

1. Comité de la 8va edición de Diabetes Atlas. *Diabetes Atlas*. Vol 8.; 2017. doi:2-930229-80-2
2. Soto-estrada G, Moreno L, García-garcía JJ, Ochoa I, Silberman M. Trends in frequency of type 2 diabetes in Mexico and its relationship to dietary patterns and contextual factors. *Gac Sanit*. 2018;32(3):283-290.
3. Barquera S, Tovar-Guzmán V, Campos-Nonato I, González-Villalpando C, Rivera-Dommarco J. Geography of diabetes mellitus mortality in Mexico: An epidemiologic transition analysis. *Arch Med Res*. 2003;34(5):407-414.