

JANINA MARCANO

En personas con predisposición a la patología:

Estrés, el desconocido factor que favorece la aparición de la diabetes tipo 2 y puede complicarla

Cuando esta reacción fisiológica se vuelve crónica, se activan procesos metabólicos que impulsan el desarrollo de la enfermedad. Además, en quienes ya la presentan, se vuelve más difícil controlarla.

Durante años se ha creído que el desarrollo de la diabetes tipo 2 está determinado casi exclusivamente por factores genéticos o por una alimentación poco saludable.

Sin embargo, cada vez más estudios apuntan a un actor menos evidente y más silencioso: el estrés. Los médicos explican que, aunque "todavía" no se considera una causa directa de la enfermedad, la evidencia científica está mostrando que el estrés crónico sí le abre la puerta y contribuye a su aparición.

El estrés crónico se refiere a una tensión constante y prolongada, como la que provocan los problemas económicos, el exceso de trabajo o el cuidado de un familiar enfermo.

Un estudio hecho en población china mostró que el estrés crónico se asocia a alzas en los niveles de glicemia (nivel de azúcar en sangre) y que esto predice un mayor riesgo de diabetes tipo 2. Los resultados se publicaron en enero en la revista Cardiovascular Diabetology.

Lo anterior, incluso al controlar otros factores de estilo de vida que tienen un rol en la enfermedad, como la alimentación.

Otro trabajo reciente, para el cual científicos canadienses analizaron 18 estudios sobre el tema, evaluó cómo el estrés constante en el trabajo se relaciona con la patología. Se concluyó que altos niveles de estrés laboral aumentaban significativamente el riesgo de diabetes tipo 2.

"Se ha visto que este tipo de estrés hace que unas hormonas, llamadas de contrarregulación (las que aumentan los niveles de glucosa en sangre), estén activas por más tiempo", dice Javier Vega, nutriólogo, diabetólogo y académico de la Facultad de Medicina UC.

"Y eso hace que en personas que tengan predisposición genética o presenten afecciones como resistencia a la insulina, obesidad o síndrome metabólico, esta se desarrolle más rápido de lo que debería haberlo hecho de forma natural o sin presencia del estrés", añade Vega.

También hay un posible mecanismo a nivel hepático, señala el médico. "El estrés hace que la respuesta a la insulina sea menos efectiva, por lo que también hay menor capacidad de controlar la glucosa en sangre, lo que puede impulsar finalmente el desarrollo de diabetes", comenta el especialista.

Ana Claudia Villarreal, diabetóloga del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, explica que en un contexto de estrés constante, las personas activan una maquinaria en el organismo que los lleva a presentar un estado metabólico que propicia la diabetes. Según la experta, "además de que se echan a andar esas hormonas que suelen elevar las glicemias", hay mayor resistencia a la insulina y por eso también hay más grasa visceral.

"Entonces se crea un bucle que finalmente es el ambiente propicio para el desarrollo de la enfermedad", dice Villarreal.

Y aclara: "No está 100% comprobado de que sea una causa directa, pero podemos decir que sí hay mucha evidencia sobre mecanismos fisiológicos sólidos por los cuales el estrés crónico podría favorecer la aparición de la enfermedad".

Los médicos son enfáticos en que esto es importante en las personas con predisposición. "Si una persona es sana y no tiene antecedentes de diabetes, es muy difícil que el es-

El estrés laboral constante se considera una forma de estrés crónico. Para reducir su impacto en la salud, los médicos recomiendan seguir hábitos respaldados por la evidencia, como hacer ejercicio físico regularmente.



Estrategias para combatirlo

Si bien los médicos admiten que el estrés es difícil de controlar, recomiendan crear hábitos que ayuden a reducirlo, como hacer ejercicio físico de forma regular, practicar *mindfulness* o atención plena y cuidar la calidad del sueño.

Aún así, en muchos casos es difícil cambiar el entorno que provoca el estrés. Para Roberto Barna, director del Magíster en Salud Pública de la U. Bernardo O'Higgins y especialista en medicina familiar, es clave que las políticas públicas apunten a crear ambientes más saludables. "Se deben crear estrategias de promoción del bienestar y espacios que enseñen herramientas para manejar el estrés desde edades tempranas", sostiene el académico.

trés por sí solo le vaya a producir la enfermedad", sostiene Vega.

En cambio, si una persona tiene predisposición genética, esta puede activarse cuando el entorno es poco favorable, por ejemplo, al experimentar estrés crónico, señala Villarreal.

También hay otros mecanismos más

indirectos pero igualmente relevantes por los cuales el estrés se relaciona con la diabetes, señala Camila Hernández, diabetóloga de Clínica Universidad de los Andes.

Uno de ellos es que el estrés puede afectar la calidad del sueño, lo que también se relaciona con diabetes. "Es uno de los elementos que ha tomado más fuerza en el último tiempo", asegura la experta.

Tratamientos menos efectivos

Según explica, las alteraciones del sueño pueden afectar profundamente el metabolismo al generar un estado inflamatorio del cuerpo, lo que a su vez puede producir estrés oxidativo (otro tipo de estrés), un proceso en el que se dañan las células y que está asociado a enfermedades crónicas, como diabetes.

"No significa que si tienes el sueño altera-

do te suba directamente la glicemia", aclara la experta. "Sino que estás generando el ambiente propicio que predispone a desarrollar diabetes", añade.

Por otro lado, estar constantemente en estado de alerta y tensión emocional puede dificultar el control de la diabetes tipo 2 en quienes ya la presentan y complicar el cuadro.

De acuerdo con Vega, debido a que el estrés aumenta la resistencia a la insulina, los tratamientos son menos efectivos.

"Además, el estrés suele ir acompañado de ansiedad, lo que lleva a un patrón más desordenado de alimentación, lo que contribuye al aumento del peso y el empeoramiento del cuadro en estas personas", puntualiza el médico.

Por todo lo anterior, los especialistas consideran que se deben generar estrategias para reducir el estrés (ver recuadro) y, con ello, la probabilidad de vivir con diabetes.