

Dr. Alonso Poza: «En un 90% de los casos la diabetes tipo 2 está relacionada con la obesidad»



Más de un millón y medio de españoles padecen diabetes tipo 2 y no lo saben

[Una terapia con el principio activo de Ozempic podría acabar con el uso de insulina en diabetes tipo 2](#)

B. MUÑOZ

Con motivo del **Día Mundial** de la [Diabetes](#), que se celebra el 14 de noviembre, el **doctor Alfredo Alonso Poza**, jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Universitario del Sureste de Madrid y cirujano en el Hospital Ruber Juan Bravo de Madrid, ha destacado la **conexión crucial en-**

tre la diabetes y la [obesidad](#). La **diabetes mellitus tipo 2**, que en un **90% de los casos está relacionada con la obesidad**, representa un desafío creciente para la salud pública.

El Dr. Alonso Poza señala que aunque no todos los obesos desarrollan diabetes, aproximadamente el **35% de ellos sí la padecen**. «La diabetes tipo 2 es el **resultado de un consumo excesivo de azúcares y grasas**, junto con un **estilo de vida sedentario** que causa un desequilibrio entre la ingesta calórica y el consumo de energía», explica el especialista.

La obesidad, además, se convierte en **un estado inflamatorio crónico que agrava la resistencia a la insulina**, dificultando aún más el control de los niveles de glucosa en sangre. «Este círculo vicioso es complejo de romper sin medidas dietéticas efectivas que reduzcan la ingesta de azúcares y grasas», advierte.

## **Enfermedades derivadas de la obesidad**

El impacto de la diabetes y la obesidad **no se limita a la hiperglucemia**; estas condiciones también están asociadas con un **aumento** en la incidencia de **enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y otros trastornos metabólicos**, como el Síndrome de Ovario Poliquístico, que se presentan con mayor frecuencia en pacientes obesos. En este contexto, el Dr. Alonso Poza destaca la [cirugía metabólica](#) **como una solución efectiva para combatir la diabetes tipo 2**. «La cirugía puede ser una herramienta transformadora, con una **tasa de éxito del 85% en la remisión de la diabetes tipo 2**, mediante procedimientos como la gastrectomía tubular o el bypass gástrico», afirma. Es importante aclarar que estas intervenciones no son adecuadas para la diabetes tipo 1, que es una enfermedad autoinmune.

## Enfermos que no saben que lo son

En España, alrededor de 5,1 millones de personas padecen diabetes, además se estima que **más de 1,5 millones de personas están afectadas por la diabetes sin siquiera saberlo**. Aproximadamente el 90% de los casos diagnosticados a nivel global corresponden a diabetes tipo 2, que está fuertemente relacionada con factores de riesgo como la obesidad y el sedentarismo.

Según las previsiones de la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés), **los casos de diabetes habrán aumentado casi un 20% para 2030 en todo el mundo, y un 45% para 2045**.

**El ejercicio físico y un estilo de vida activo son factores clave para prevenir la diabetes** y controlar la enfermedad. «El ejercicio físico regular y una dieta equilibrada son pilares fundamentales no solo para la prevención de la diabetes, sino también para garantizar una mejor calidad de vida a largo plazo. Está demostrado que adoptar hábitos saludables, como el ejercicio físico regular, puede ayudar a combatir esta enfermedad silenciosa y a promover el bienestar físico y mental en todas las edades», afirma Daniel Galindo, director del Departamento de Experiencia e Innovación de VivaGym.

**TEMAS:** [Diabetes - Ejercicio Físico - Enfermedades cardiovasculares - Obesidad](#)