



día mundial de la diabetes

14 noviembre

La Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud han fijado el día 14 de noviembre para celebrar el **Día Mundial de la Diabetes** en conmemoración del nacimiento del Profesor Frederick Banting, quien junto a su discípulo Charles Best, fueron los descubridores de la insulina en Toronto en otoño del año 1921. El 11 de enero de 1922 se administró la insulina por primera vez al niño Leonard Thompson, de 14 años.

Desde aquellos días, muchos han sido los desarrollos científicos destinados a la erradicación de esta enfermedad que aún hoy, sólo ha logrado controlarse y con los nuevos tratamientos enlentecer la evolución de las complicaciones.

La frecuencia de la diabetes está incrementándose en todo el mundo en todos los grupos etarios, y entre los niños, aumenta la incidencia también en niños pequeños. La OMS estima que en el mundo hay 350 millones de personas con diabetes y que se duplicará esta cifra para 2030.

La forma más frecuente de diabetes en los niños es la **diabetes tipo 1**, caracterizada por la deficiencia absoluta de la secreción de insulina secundaria a la destrucción autoinmune de las células β del páncreas. Este tipo de diabetes es causada por la interconurrencia de factores genéticos y medioambientales. Aún no se disponen de recursos para prevenir su aparición ni de tratamientos eficaces para su curación, pero día a día mejoran las herramientas para su control y para la administración sustitutiva adecuada de la insulina.

Sin duda, los pediatras tenemos un desafío fundamental: disminuir la frecuencia de comienzo en cetoacidosis, forma descompensada de la enfermedad todavía con alta prevalencia y riesgo.

Desde hace algunos años, también se nota el aumento de la frecuencia de la

diabetes tipo 2 en los niños, antes casi patrimonio exclusivo de los adultos. Este tipo de diabetes, que en algunas partes del mundo ya se ha constituido como la forma más frecuente en niños y adolescentes, está asociada a la epidemia de obesidad y al sedentarismo.

Aunque también requiere de la participación de la predisposición genética (causa no modificable), hay maneras de impedir que siga propagándose su prevalencia a tan gran velocidad con estrategias dirigidas a **prevenir el sobrepeso y a estimular la actividad física y disminuir el sedentarismo**.

Los primeros años de la vida son determinantes para la adquisición de hábitos saludables para el resto de la vida. La alimentación al pecho, la introducción de la alimentación complementaria adecuada y oportuna, el estímulo de los juegos de movimiento, la comensalidad, la limitación de las horas frente a pantallas, la reducción del consumo de jugos y gaseosas azucaradas, la incorporación de frutas y verduras en el consumo familiar diario, el cuidado de las horas de sueño, son herramientas fundamentales dentro de las estrategias de prevención.

Los pediatras debemos recuperar dentro de la consulta el tiempo destinado a abordar cada uno de estos temas fundamentales, si nos proponemos torcer la espiral ascendente de esta enfermedad con sus consecuencias sobre la salud cardiovascular.

**Comité de Nutrición
Sociedad Argentina de Pediatría**