



Francisco Javier García Soidán
Médico de Familia , Centro de Salud de Porriño – Pontevedra

Remisión en la diabetes tipo 2



¿qué significa
y cómo conseguirlo?

¿QUÉ ES Y CÓMO EVOLUCIONA LA DIABETES TIPO 2?

La diabetes se caracteriza por provocar una elevación anormal de la glucosa en la sangre, que puede estar originada por causas diversas, dependiendo del tipo de diabetes. Las formas más frecuentes de diabetes son la tipo 1 y la tipo 2.

La diabetes tipo 1 suele empezar en la infancia y/o la adolescencia pero no es excepcional en otras edades. Es debida a la destrucción autoinmune de las células del páncreas productoras de insulina, lo cual origina un déficit absoluto de la misma, por lo que es imprescindible administrar insulina desde el comienzo.

La diabetes tipo 2 suele ocurrir en edades más avanzadas y es unas diez veces más frecuente que la tipo 1. Se caracteriza por la asociación de un déficit parcial en la producción de insulina junto con un aprovechamiento inadecuado de la misma. Una alimentación saludable y el ejercicio son la base del tratamiento, conjuntamente con el uso de medicamentos.

La diabetes tipo 2 da lugar a síntomas generalmente menos evidentes que la tipo 1 y a menudo, no da ningún tipo de molestia, pasando desapercibida durante mucho tiempo.

La diabetes tipo 2 suele evolucionar hacia la cronicidad, es decir, una vez que aparece ya no se cura y persiste a lo largo de toda la vida. Además, su evolución es progresiva, ya que en los primeros años la elevación de la glucosa es leve y suele ser fácil de controlar, pero a medida que pasan los años la producción de insulina por el páncreas es cada vez menor por lo que los niveles de glucemia tienden a elevarse y es preciso un tratamiento más complejo, precisando la asociación de varios fármacos para conseguir un buen control.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR REMISIÓN DE LA DIABETES TIPO 2?

La remisión de la diabetes es un período de tiempo en el que los niveles de azúcar en sangre se normalizan sin necesidad de tomar medicamentos.

Se dice que la **remisión es total** si el nivel de glucemia en sangre es inferior a 100 mg/dl y

la hemoglobina glucosilada está por debajo del 5,8% al menos en dos determinaciones; la **remisión es parcial** si el nivel de glucemia está entre 100 y 125 mg/dl y/o la hemoglobina glucosilada entre 5,8 y 6,4%; por último, decimos que la **remisión es prolongada** si esta normalización de los niveles de glucosa dura más de 5 años.

Lo llamamos remisión y no curación porque si estas personas aumentan nueva-

mente de peso volverán a tener niveles elevados de glucosa.

¿CÓMO SE PUEDE CONSEGUIR LA REMISIÓN DE LA DIABETES TIPO 2?

La respuesta a esta pregunta es sencilla, ya que esto se consigue con la pérdida de peso, en personas con sobrepeso u obesidad que son cerca del 90% de las personas con diabetes tipo 2.

Además sabemos que cuanto mayor sea la pérdida de peso mayor será la probabilidad de la remisión de la diabetes.

La mayor parte de las remisiones se producen tras la cirugía bariátrica, que consiste en realizar una operación que reduce el tamaño del estómago y que acorta la longitud del intestino delgado, tras la cual se suelen conseguir pérdidas de entre un 20 a un 40% del peso, alcanzando unos valores de remisión de la diabetes al cabo de un año en el 60 al 70% de los pacientes.



LA REMISIÓN DE LA DIABETES ES UN PERÍODO DE TIEMPO EN EL QUE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE SE NORMALIZAN SIN NECESIDAD DE TOMAR MEDICAMENTOS

EN EL FUTURO PROBABLEMENTE SE CONSIGA AMPLIAR EL NÚMERO DE PACIENTES EN LOS QUE SE PUEDE ALCANZAR LA REMISIÓN DE LA ENFERMEDAD, AL MENOS TEMPORALMENTE Y EN LOS ESTADIOS INICIALES, MEDIANTE EL USO DE TRATAMIENTOS ENCAMINADOS A CONSEGUIR PÉRDIDAS DE PESO

- » También se han observado unos resultados similares de remisión de la diabetes en pacientes que mediante una dieta muy estricta y la realización de ejercicio han conseguido perder más de 15 Kg de peso.

El problema en ambos casos es que si el paciente vuelve a recuperar el peso perdido los niveles de glucemia volverán a aumentar.

¿POR QUÉ AL PERDER PESO SE CONSIGUE LA REMISIÓN DE LA DIABETES?

Hoy en día sabemos que si se acumula grasa en el páncreas se reduce de manera importante su capacidad de producir y liberar insulina hacia la sangre, y por otra parte, si se acumula grasa en el hígado y comienza a liberar glucosa hacia la sangre aunque sus valores ya se encuentren elevados. La manera de revertir este problema consistiría en reducir la cantidad de grasa tanto en el páncreas como en el hígado y esto solamente se puede conseguir mediante pérdidas importantes de peso.

¿EN QUÉ PACIENTES ES MÁS PROBABLE CONSEGUIR LA REMISIÓN DE LA DIABETES TRAS LA PÉRDIDA DE PESO?

En múltiples estudios se ha podido observar que los pacientes que llevan pocos

años de evolución de la diabetes, con niveles de glucemia no demasiado elevados y que reciben pocos medicamentos para conseguir su adecuado control son los que tienen más probabilidades de conseguir la remisión de la diabetes tras perder peso.

Además, como ya hemos indicado, los pacientes que consiguen mayores pérdidas de peso tienen más probabilidades de alcanzar la remisión.

¿QUÉ LIMITACIONES TIENEN LA CIRUGÍA PARA PERDER PESO Y LAS DIETAS MUY ERICTAS?

Teniendo en cuenta lo anterior podríamos pensar que si sometiésemos a cirugía o a dietas muy estrictas a todas las personas con diabetes tipo 2 conseguiríamos la remisión en un elevado porcentaje de ellos, lo cual es cierto, sin embargo observamos que en la vida real tan solo se utilizan estas alternativas en un número muy reducido de pacientes, y esto es debido a que ambos tratamientos presentan efectos adversos, riesgos y una baja eficacia en un número elevado de personas.

La cirugía se recomienda en personas menores de 60 años con obesidad mórbida (índice de masa corporal superior a 35 kg/m², que supone un sobrepeso superior al 30% del ideal), sin complicaciones u otras en-



fermedades graves, incluida la enfermedad mental, ya que dificulta el mantenimiento de las normas de alimentación que son necesarias tras la cirugía.

En el caso de las dietas muy estrictas, el problema que se ha observado es la gran dificultad de mantener su seguimiento y por lo tanto la pérdida de peso, por períodos de tiempo superiores a los 2 años, por lo que los niveles de remisión a largo plazo son muy bajos.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA REMISIÓN DE LA DIABETES?

Sin duda que tiene una gran cantidad de beneficios. El primero es que al normalizarse los niveles de glucosa en sangre desaparece el riesgo de desarrollar complicaciones a largo plazo.

Otro beneficio es que no necesitarán tomar ningún medicamento para el buen

control de la diabetes, y en muchos casos tras la pérdida de peso también mejoran los niveles de colesterol y los valores de la presión arterial por lo que en muchos casos tampoco necesitarán medicamentos para estas enfermedades, y su riesgo cardiovascular será mucho menor.

Por último y no menos importante está el beneficio psicológico que presentan estos pacientes al saber que su control es excelente y que su riesgo de desarrollar complicaciones es muy bajo.

Por lo tanto podríamos decir que para algunos pacientes ha cambiado el paradigma de que la diabetes es una enfermedad progresiva y para toda la vida, y que en el futuro probablemente se consiga ampliar el número de pacientes en los que se puede alcanzar la remisión de la enfermedad, al menos temporalmente y en los estadios iniciales mediante el uso de tratamientos encaminados a conseguir pérdidas de peso. **D**

BIBLIOGRAFÍA

- Buse JB, Caprio S, Cefalu WT, et al. How do we define cure of diabetes? *Diabetes Care* 2009;358:2133-5.
- Steven S, Hollingsworth KG, Al-Mrabeh A, et al. Very low-calorie diet and 6 months of weight stability in type 2 diabetes: pathophysiological changes in responders and nonresponders. *Diabetes Care* 2016;358:808-15.
- Pereyra-García Castro FM, Oliva García JG, García Nuñez MA, García Bray BF, Suarez Llanos JP, Moneva Arce ME, et al. Eficacia en la remisión de la diabetes mellitus tipo 2 en pacientes sometidos a cirugía bariátrica en nuestro medio. *Endocrinol Diabetes Nutr.* 2019;66:56-61.
- Mingrone G, Panunzi S, De Gaetano A, et al. Bariatric-metabolic surgery versus conventional medical treatment in obese patients with type 2 diabetes: 5 year follow-up of an open-label, single-centre, randomised controlled trial. *Lancet* 2015;358:964-73.
- Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, Brosnahan N, Thom G, McCombie L, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet* 2018;391:541-51.