Los endocrinólogos consideran esencial abordar conjuntamente la obesidad y la diabetes

- **La prevención de la diabetes tipo 2 es fundamental en adultos con sobrepeso u obesidad que presenten estos factores de riesgo: familiar de primer grado con diabetes, antecedentes de enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, colesterol e hígado graso, entre otros**

- **La evidencia científica pone de manifiesto la importancia de la pérdida de peso en el control de la morbimortalidad vinculada con la diabetes tipo 2**

- **Los endocrinólogos subrayan la importancia de conseguir que las estrategias terapéuticas sean accesibles a todos los posibles candidatos y que su uso no se vea restringido a determinados colectivos**

Madrid, 12 de noviembre de 2026.- La diabetes tipo 2 suele ser asintomática en sus fases iniciales, por lo que es necesario identificar de manera activa a las personas con mayor riesgo para prevenir su desarrollo. El **Dr. Juan Francisco Merino, coordinador del Área de Diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, en el marco de la **campaña '12 meses en Endocrinología y Nutrición. 12 pasos hacia la salud'**, hace hincapié en la importancia del diagnóstico y el tratamiento precoz de la diabetes tipo 2 por sus beneficios a largo plazo en el desarrollo de posibles complicaciones crónicas. "La evidencia científica ha puesto de manifiesto la importancia de un adecuado control glucémico desde etapas tempranas, ya que reduce la morbimortalidad a medio y largo plazo", destaca el endocrinólogo.

Asimismo, con el fin de mejorar las estrategias de prevención, el Dr. Merino, en el marco del **Día Mundial de la diabetes, que se celebra cada 14 de noviembre**, aboga por implementar programas dirigidos a prevenir la obesidad desde la infancia pasando por todas las etapas de la vida: "la prevención de la diabetes tipo 2 y la obesidad deben ser complementarias", especifica. En este sentido, la SEEN insta a realizar pruebas en adultos con sobrepeso u obesidad (IMC ≥25 kg/m² e IMC ≥30 kg/m² respectivamente) que presenten estos factores de riesgo: familiar de primer grado con diabetes, antecedentes de enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial (≥130/80 mmHg o en tratamiento para la hipertensión), nivel de colesterol HDL <35 mg/dL (<0,9 mmol/L) y/o nivel de triglicéridos >250 mg/dL (>2,8 mmol/L), personas con síndrome ovárico metabólico poliendocrino ((SOMP) (conocido anteriormente como síndrome de ovario poliquístico), inactividad física, afecciones clínicas asociadas a la resistencia a la insulina o el hígado graso, entre otros.

Además, los endocrinólogos señalan que se debe hacer un especial seguimiento a las personas con prediabetes o con antecedentes de diabetes gestacional. "En estos perfiles es fundamental implementar programas terapéuticos precoces", manifiesta el Dr. Merino.

Por otra parte, es esencial seguir un estilo de vida con hábitos saludables, incluyendo el patrón de dieta mediterránea que cuenta además con evidencia científica sobre los beneficios añadidos en personas con diabetes. También es clave incrementar la actividad física adaptada al perfil de cada persona, a través de programas de ejercicio aeróbico y de fuerza, para prevenir la pérdida de masa muscular y de funcionalidad, lo que se conoce como diabetes sarcopénica. Todo ello favorece una mejor composición corporal y peso saludable.

El abordaje multidisciplinar de la diabetes tipo 2 también es vital, ya que su repercusión es sistémica: “En fases precoces se trata fundamentalmente desde Atención Primaria y, en fases avanzadas y con complicaciones, se cuenta con la participación de las espacialidades más hospitalarias”, explica el facultativo.

Por último, en cuanto a los avances, cabe destacar la innovación en tecnología, los beneficios demostrados de la cirugía metabólica, así como de las nuevas opciones terapéuticas en el abordaje de la diabetes tipo 2. “El gran reto pasa por conseguir que estas estrategias terapéuticas sean accesibles a todos los posibles candidatos y que su uso no se vea restringido a determinados colectivos”, finaliza el endocrinólogo.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por casi 2.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Prensa Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)
Vanessa Martín
comunicacion@seen.es
686171882

Agencia de comunicación - BERBĒS
Ana Serrano / Isabel Torres/ Carmen Rodríguez
anaserrano@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; carmenrodriguez@berbes.com
91 563 23 00