



vida sana

Sonia Guijarro

Dulce y silenciosa

La mayoría de los afectados no ve la gravedad de la diabetes. Y desconocen que retrasar su debut es sencillo: solo hace falta dieta, deporte e información.

¿Sabías que...?

- ▶ Está demostrado que la dieta mediterránea reduce un 50 por ciento el riesgo de padecer esta enfermedad.
- ▶ Hay 366 millones de afectados en el mundo y la mitad están sin diagnosticar. En 2030 se prevé que el número subirá a 550 millones.
- ▶ 30.000 niños padecen diabetes de tipo 2 en nuestro país, una variante asociada a la obesidad y la edad adulta. Cada año se añaden 1.100 casos.
- ▶ La Comunidad con mayor prevalencia en diabetes en España es Canarias.
- ▶ El coste medio por cada paciente al año es de 1.300 euros. Con formación e información está demostrado que podría reducirse un 20 por ciento.
- ▶ Los daños en la vista (retinopatía) y el riñón (nefropatía) son las complicaciones más graves derivadas de un mal control de la glucosa en sangre, en opinión de la mayoría de los médicos.

Más del **50%** de los diagnósticos podrían haberse evitado con prevención

La crisis económica amenaza a la dieta mediterránea y en unos años veremos las consecuencias, con un incremento de la diabetes tipo 2, la que sufren el 90 por ciento de los afectados. Esta enfermedad está entre las diez causas principales de invalidez y a pesar de ello, la mayoría de los pacientes no están concienciados de la gravedad que encierra, puesto que el 85 por ciento considera que tiene un buen estado de salud. Y es que la diabetes es silenciosa, indo-

lora... y muy peligrosa si no se aprende a controlarla.

La importancia de mantener hábitos saludables, basados en la dieta equilibrada y el ejercicio, es enorme, pero los ciudadanos no acaban de entender que existe una relación demostrada y directa entre ellos y el debut de la enfermedad.

Hay alimentos que suben el riesgo, como la carne roja, los procesados y las bebidas ricas en azúcar. Contrólaslas.

www.fedesp.es
www.fundaciondiabetes.org

