



El sobrepeso aumenta los casos de diabetes tipo 2

El aumento de la obesidad y el sobrepeso en los niños y adolescentes del Estado ha disparado el número de casos de una enfermedad que años atrás únicamente afectaba a los adultos. El 90% de los casos de diabetes que se detectan en niños son de

tipo 1 (de origen genético), pero el incremento de los casos de obesi-

dad infantil está aumentando de forma alarmante los de tipo 2, una dolencia que está ligada al estilo de vida. El sedentarismo y, sobre todo, las dietas excesivamente calóricas, son los principales desencadenantes.

En el Estado español, un 45% de los niños padece exceso de grasa (el 26% sobrepeso y el 19% obesidad). La práctica regular de ejer-

cicio y el aumento del consumo de frutas,

verduras, legumbres, cereales integrales y pescado ayudará, por lo tanto, a prevenir los dos problemas, tanto el exceso de peso como la futura diabetes tipo 2.

