



# ¿Tienes riesgo de sufrir diabetes?

Diversos estudios demuestran que un buen descanso y el aporte de vitamina D en la dieta podría prevenir la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2, la más común, tiene lugar cuando el páncreas no produce suficiente insulina o nuestro organismo no es capaz de asimilarla correctamente. Según la Sociedad Española de Diabetes, la mitad de los casos de diabetes tipo 2 se podría prevenir con unos cambios de hábitos de vida. Te explicamos cuáles:

## HÁBITOS SALUDABLES

- **Un sueño reparador.** Un buen descanso nocturno, unas 7 horas de sueño ininterrumpido, nos ayuda a producir melatonina, hormona que parece tener un efecto protector frente a la diabetes.

- **Que no te falte vitamina D.** Su déficit está relacionado con la enfermedad. Entre el 5 y el 10% de la vitamina D puede obtenerse a partir de alimentos como el huevo o el pescado azul, y el 90-95%, de la exposición al sol.



- **Tomar pistachos.** Aportan un nutriente que regula los niveles de glucosa en sangre y que podría reducir el riesgo de sufrir diabetes, según un estudio de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona.

- **Calcula tu riesgo.** Con el test de Findrisk puedes saber el riesgo que tienes de sufrir diabetes tipo 2. Entra en: [www.revistadiabetes.org/test.asp](http://www.revistadiabetes.org/test.asp). Más información: [www.sediabetes.org](http://www.sediabetes.org) y [www.fedes.es](http://www.fedes.es)