

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA**La diabetes tipo 2, relacionada con la obesidad, está apareciendo a "edades más jóvenes"****La catedrática de salud Pública Victoria Arija Val participa en la tercera y última jornada del curso sobre nutrición**

LAREDO, 7 Ago. (EUROPA PRESS) -

La catedrática de Salud Pública de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona Victoria Arija Val ha asegurado este miércoles que se está experimentando un incremento en la diabetes mellitus de tipo 2, que es la "relacionada con los estilos de vida" y con "la obesidad, que es un factor de riesgo junto al sedentarismo y la falta de actividad física", y que su aparición, además, se está trasladando "a edades más jóvenes, a partir de los 40-50 años".

Arija Val ha participado en la tercera y última jornada del curso de verano de la Universidad de Cantabria (UC) 'Avances en Nutrición y Salud Pública', coordinado por el presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Javier Aranceta, y organizado conjuntamente por esta misma institución y Coca-Cola Company.

La ponente, que también es médico y nutricionista, explicó que un diabético que comience un programa de control de dieta y realización de actividad física "mejora muchísimo su control de glucemia y otros factores asociados" a la enfermedad, como la dislipemia (alteración del metabolismo de los lípidos) o hipertensión.

Arija manifestó que la dieta "es la pauta principal del tratamiento" de la diabetes tipo 2, ya que lo que se persigue es que la persona afectada "llegue a tener el peso ideal", puesto que muchos de estos enfermos "son obesos" y se hace necesario "controlar el exceso de energía". Solo si no se consigue de este modo, habrá que "poner fármacos o insulina", que serían "diferentes eslabones de un tratamiento", según la doctora.

La dieta deseable para los pacientes de diabetes sería, en palabras de la catedrática en Salud Pública, "saludable" e incluso "de tipo mediterráneo", en la que "el principal control" recaiga en los hidratos de carbono, que no se consuman "ni en exceso ni en defecto" y que han de provenir de "frutas, verduras, cereales y legumbres". Por otro lado, también conviene prestar atención al "tipo de grasas", que han de ser "saludables" evitando "las saturadas" e incluyendo en este punto el consumo de pescado de forma frecuente.

En cuanto a la prevención de la enfermedad, aseguró que la alimentación "vuelve a ser clave" en las personas "que tienen una prediabetes", es decir, "un riesgo para ser diabético". En estos casos, junto al ejercicio físico, cabría establecer una dieta "ajustada en calorías, baja en grasas saturadas, rica en fibra y con un contenido de sal normal".

La experta también consideró que los alimentos especiales para diabéticos "no merecen" ese nombre, porque "lo único que hacen es cambiar un hidrato de carbono por otro". Tal y como añadió la ponente, "no hay una evidencia de que haya un beneficio en la utilización de estos alimentos por sí".

Además de la diabetes del adulto, Arika también mencionó la del niño joven, conocida como tipo 1, que "también se controla mediante alimentación", pero "siempre" con el añadido de la insulina. Tal y como señaló la doctora, en estos casos "hay que jugar a un equilibrio" entre la dieta y el tratamiento, ya que "si tomas insulina y no has comido, te da hipoglucemia", pero "si comes y no tomas insulina, tienes hiperglucemia".