



Diabetes



Relación directa con la obesidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la diabetes tipo 2 representa aproximadamente el 90% de los casos mundiales de diabetes y explica que esta enfermedad se debe, en gran medida, a un peso corporal excesivo y a la

inactividad física. La diabetes tipo 2 se produce cuando el organismo no utiliza la insulina de manera eficaz. Esta hormona, segregada por el páncreas, tiene la función de regular el azúcar en la sangre. En este sentido, la OMS precisa que el efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (un aumento del azúcar en la sangre), que

con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos. Del mismo modo, Dora Romaguera precisa que «la diabetes tipo 2 se asocia en parte a la historia familiar y a la edad pero, sobre todo, a la obesidad». Para prevenir esta patología, «habría que intentar evitar la ganancia

de peso en la edad adulta», y recomienda actividad física y una dieta de alta calidad que «no incluiría, bajo ningún concepto, el consumo habitual de bebidas azucaradas. Además, «algunos estudios recientes sugieren que podría elevar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e incluso de algunos tipos de cáncer».