



## ► HÁBITOS SALUDABLES

# El ejercicio y la dieta sana son la base del control de la diabetes

La tendencia en estilos de vida implicará un incremento desorbitado en la incidencia

### EP

El ejercicio físico y la alimentación equilibrada son “la base” del control de la diabetes, según ha destacado el médico Luís Gutiérrez en una conferencia este jueves en Barcelona, organizada por la Asocia-

ción de Diabéticos de Catalunya (ADC), la Federación de Diabéticos Españoles (Fede) y DiaBalance. Según ha informado este viernes la organización en un comunicado, el 80% de las personas con diabetes del tipo 2 son obesas por la falta de tiempo para cocinar, la pérdida de hábitos saludables, las restricciones alimenticias y por la desinformación.

Los expertos han augurado que la falta de estos hábitos provocará que dentro de 15 años la población diabética se dispare en un 250%.