

# Hábitos contra la obesidad y la diabetes

**San Roque Las Palmas.** María José López Madrazo, miembro del servicio de Endocrinología, resalta la importancia de aprender hábitos nutricionales y de realizar algún tipo de ejercicio físico, «no solo para reducir y mantener el peso sino para controlar la aparición de otras enfermedades asociadas»

**ODRA RODRÍGUEZ**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La endocrinología es una especialidad con una gran demanda al atender patologías «muy prevalentes» en la sociedad actual, como son la obesidad, la diabetes, los problemas tiroideos y las dislipemias, asegura María José López Madrazo, endocrina del Hospital San Roque Las Palmas. No obstante, la cartera de patologías que trata es mucho más amplia tales como trastornos del metabolismo del calcio, problemas del crecimiento, hirsutismo, alteraciones de hormonas sexuales o hipertensión de origen endocrino.

De todas las patologías mencionadas López destaca la prevalencia de obesidad que, «hoy en día, está constantemente en aumento». De hecho, la especialista hace mención a uno de los últimos estudios, ENRICA (con datos obtenidos entre 2008 y 2010) donde se objetivó que más de la mitad de la población española adulta tiene problemas de sobrepeso (39%) o de obesidad (23%). En este contexto nacional, Canarias se sitúa como una de las comunidades autónomas «con mayor índice de obesidad en adultos y la primera en obesidad infantil», afirma, para añadir que es un dato que se aparea con la prevalencia de diabetes.

La endocrina de Hospitales San Roque Las Palmas matiza que la piedra angular, tanto en el tratamiento de la obesidad como en el de la diabetes, es seguir una «dieta saludable acompañada de actividad física». «Intentamos transmitir a los pacientes que tienen que mejorar sus hábitos nutricionales de forma permanente, ya que en esto radica el éxito de mantener a largo plazo los kilos perdidos, y mucho más importante aún es mantener alejadas las enfermedades», agrega.

En este sentido, la experta señala que la obesidad se asocia a problemas de autoestima, hipertensión, diabetes, dislipemias, apneas del sueño, artrosis y mayor frecuencia de algunos cánceres, como los de mama o colon.

López Madrazo, por otro lado, explica que para el seguimiento correcto de los pacientes San Roque Las Palmas cuenta con una enfermera educadora en diabetes y con una dietista, y recientemente, ha incorporado un aula de nutrición responsable que tiene lugar todos los meses. «Cuando la dieta fracasa y la obesidad es importante, disponemos de un



**Especialistas.** En la foto, la doctora María José López Madrazo.

excelente equipo quirúrgico que realiza cirugía bariátrica, en la mayoría de los casos de forma laparoscópica» puntualiza. «La diabetes asociada a la obesidad también mejora de forma extraordinaria con esta cirugía», dice la endocrina.

El seguimiento médico continúa tras la intervención del paciente. «Se le controla de por vida, para evitar deficiencias nutricionales y para reforzar los hábitos saludables, lo que le mantendrá en el peso adecuado», concreta. La tasa de éxito es «muy alta en ambos casos y la de complicaciones cada vez más baja», por lo que es un tipo de cirugía cada vez más demandada e indicada, concluye la especialista.

*«Canarias tiene una de las tasas más altas de obesidad en adultos y la primera infantil»*

*«Cuando la dieta fracasa, se interviene, en la mayoría de los casos, por laparoscopia»*

*«La diabetes asociada a la obesidad, también, mejora mucho con la cirugía»*

*«A este paciente se controla de por vida, para reforzar hábitos y evitar deficiencias»*

GERARDO MONTEDEOCA

## La responsabilidad de educar a los niños en salud

■ La nutrición tiene un impacto enorme en nuestras vidas. Unos hábitos saludables, como son seguir una dieta Mediterránea, ser moderado en nuestras raciones y realizar ejercicio van a ser determinantes a la hora de prevenir enfermedades, asegura López Madrazo. «Nuestra probabilidad de tener enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer o incluso, alzheimer va a disminuir mucho según nuestro estilo de vida», puntualiza la endocrinóloga. En su opinión, es muy importante enseñar a nuestros hijos a comer «de forma correcta, es

uno de los mejores legados que les podemos dejar». «Esto no siempre es fácil –agrega la experta– ya que a veces la falta de tiempo para cocinar o el cansancio de los quehaceres diarios, nos lleva a darles a nuestros hijos platos más fáciles como puedan ser unas salchichas con papas, en vez de un plato de legumbres o una ensalada». Los padres tenemos esa gran «responsabilidad de educar a nuestros hijos en salud», dice. Por otro lado, la especialista manifiesta que no cabe duda que la crisis ha afectado a la

dieta de las familias. «Primero porque si una persona no llega a final de mes, lo que prioriza es buscar alimentos baratos, no la calidad los mismos. Y segundo, porque los problemas en las familias han hecho que muchos de nuestros pacientes tengan más ansiedad que les lleva a comer de forma compulsiva». «Hay que dar soluciones a estos problemas: un plato de lentejas con verduras y arroz, es un plato barato, completo y saludable. Salir a caminar o a correr, puede ser la mejor arma para luchar contra la ansiedad», sentencia.