



► 14 Noviembre, 2014

## Casi 60.000 asturianos sufren diabetes y no lo saben

Los expertos abogan por la prevención a base de actividad física y una dieta adecuada

Oviedo, P. Á.

Una serie de prácticas sencillas, tales como realizar actividad física o llevar una dieta sana ofrecen una eficacia notable a la hora de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes más común, la de tipo 2, que en Asturias afecta a un 13,8 por ciento de la población. Según las estimaciones de los especialistas, en el Principado hay unas 74.000 personas diagnosticadas de diabetes, una cifra que representa el 7,8 por ciento de la población adulta y que se ha incrementado de manera sostenida en los últimos años. Las autoridades sanitarias estiman que alrededor de otro 6 por ciento (unos

57.000 asturianos) padece la enfermedad pero está sin diagnosticar, un porcentaje inferior al de los países de nuestro entorno.

El director general de Salud Pública, Julio Bruno, ofreció en la mañana de ayer una rueda de prensa con motivo de la celebración, hoy, del Día Mundial de la Diabetes. Bruno subrayó que “alcanzar y mantener un peso corporal saludable y realizar al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada varios días a la semana” contribuye a prevenir la aparición de la enfermedad. Asimismo, indicó que seguir una dieta saludable, que incluya entre tres y cinco raciones diarias



De izquierda a derecha, Edelmiro Menéndez, Julio Bruno y José Ramón Hevia, durante la rueda de prensa de ayer. | LUISMA MURIAS

de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas, es otra medida de prevención fundamental. En la rueda de prensa también participaron el jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Uni-

versitario Central de Asturias (HUCA) y presidente de la Sociedad Española de Diabetes, Edelmiro Menéndez, y el jefe de servicio de promoción de la salud de la Consejería de Sanidad, José Ramón Hevia.