



► 14 Noviembre, 2014



ELENA ROSA

Un Quijote iluminado en azul aconseja llevar una vida sana para poner freno a la diabetes y sus complicaciones

Tener una alimentación sana y equilibrada y hacer ejercicio son ejes fundamentales para mantener un buen control de la glucosa, el azúcar en la sangre, y de esa forma prevenir o retrasar la diabetes, así como las complicaciones derivadas de esta enfermedad. En torno a estas premisas y bajo el lema 'Vida saludable y diabetes' se comenzaron ayer a celebrar los actos del Día Mundial de la Diabetes que se conmemora hoy. Como símbolo de la esperanza de las millones de personas con diabetes en el mundo, además de constituir un elemento visual de llamada de atención sobre esta enfermedad, se iluminaron en azul emblemáticos monumentos en numerosas ciudades. En Ciudad Real, tras iluminar

el pasado año la estatua de Cervantes, se proyectó luz azul sobre la del Quijote en la plaza del Pilar, mientras que en Madrid se tiñó de azul la Puerta de Alcalá y en Toledo el Ayuntamiento y la Catedral. Esta simbólica iniciativa de sensibilización impulsada por la Asociación de Diabéticos de Ciudad Real (Adicir) dio paso a un encuentro en el Hotel Santa Cecilia, donde la nutricionista Blanca Calatayud disertó sobre cómo llevar una alimentación saludable en función de las necesidades de cada persona y el preparador físico, Javier Ortiz Muñoz, habló de la importancia del ejercicio físico también adaptado a las características personales. Además, se instalará hoy, Día Mundial de la Diabetes, una

mesa informativa en el Hospital General Universitario de Ciudad Real, en la que se asesorará sobre los distintos tipos de diabetes y cómo llevar un buen control de la enfermedad, además de incidir en la importancia de la alimentación saludable y la realización de ejercicio físico, explicó la presidenta de Adicir, María Eugenia Ruiz. Aproximadamente el 10 por ciento de la población tiene diabetes y sabe que padece esta enfermedad y en torno a un 5 por ciento la sufre sin saberlo, expuso Ruiz, que indicó que actualmente 382 millones de personas en todo el mundo son diabéticos y se estima que en 2035 esta cifra podría llegar a los 592 millones de personas.