



► 15 Noviembre, 2014

Cómo mantener a raya a la diabetes

Según la Organización Mundial de la Salud, desde 1990 se ha pasado de 31 a 44 millones de niños obesos en el mundo

En contacto con el pediatra

Cristina Giménez e Isabel Rubio

- Residente de Pediatría HGU Elda
- Pediatra Centro de Salud Raval Elche



Desde 1991 se viene celebrando, cada 14 de noviembre, el Día Mundial de la Diabetes con el objetivo de aumentar la concienciación global sobre la enfermedad y poner la epidemia bajo los focos de la atención pública. Se eligió esta fecha por ser el aniversario de Frederick Banting, quien concibió, junto a Charles Best, la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina en el año 1921.

Este día fue instaurado en un principio por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), y desde el 2007 avalado como día oficial de la salud por la ONU, adoptando como logotipo un círculo azul.

El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de la diabetes, sobre todo de la tipo 2, va en aumento, y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones para prevenir este enorme crecimiento. Este año 2014 será el

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir, la tipo 2 sí y para ello es recomendable llevar una dieta saludable, hacer ejercicio y mantener un peso normal

primero de tres años (hasta 2016), en los que se llevará a cabo una campaña que se centrará en «**vida saludable y diabetes**». Las actividades y materiales estarán dedicados a una alimentación sana, y su importancia para prevenir y controlar la diabetes tipo 2 de manera efectiva. Porque aunque la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, la tipo 2 sí y para prevenirla es recomendable llevar una dieta saludable, hacer ejercicio físico y mantener un peso corporal normal, evitando la obesidad. Y es que la diabetes tipo 2 ya no es «la diabetes de los mayores», ahora cada vez se diagnostica a edades más tempranas, incluso pediátricas, en consonancia con el au-

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►





► 15 Noviembre, 2014

WEBS

Páginas interesantes

La Fundación Diabetes ofrece una guía práctica y las direcciones de las asociaciones con las que contar

► Este año, con motivo de este día, se ha editado una «Guía práctica» dónde encontraréis información sobre alimentación saludable y diabetes:
www.fundaciondiabetes.org/diamundial/guias/guia practica_dmd2014.pdf

► En esta dirección todas las Asociaciones del Estado Español: www.fundaciondiabetes.org/diabetesinfantil/

LIBROS

Lecturas que dan respuestas

Libros en formato pdf descargables con los que conocer todo lo necesario para hacer lo más normal la vida de un niño con diabetes.

► «Lo que debes saber sobre la DIABETES en la edad pediátrica» que puedes descargar en:
www.fundaciondiabetes.org/diabetesinfantil/biblioteca/libro005.htm

► «A B C de la Diabetes»:
www.fundaciondiabetes.org/div/libro_abc/ABCde laDiabetes.pdf

Tomar un desayuno saludable ayuda a controlar el apetito y las concentraciones de glucemia, en adultos y en niños, y reduce el riesgo de desarrollar diabetes

► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

mento de la obesidad infantil a nivel mundial. Según datos de la OMS, desde 1990 se ha pasado de 31 a 44 millones de niños obesos en el mundo. Una epidemia que pretende intentar frenar con campañas como ésta.

Mensajes claves de la campaña:

► «Invertir» en un desayuno saludable, que reducirá la carga mundial de diabetes y ahorrará miles de millones en pérdi-

da de productividad y costes sanitarios. Tomar un desayuno saludable ayuda a controlar el apetito y las concentraciones de glucemia, tanto en adultos como en niños, y por tanto reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Y en el aspecto negativo destaca que saltarse el desayuno va asociado al aumento de peso.

► «Garantizar» el acceso a un desayuno asequible y saludable es fundamental para reducir la carga mundial de diabetes. Se incide en este punto dada la amplia disponibilidad de alimentos baratos, densos en energía y bajos en contenido nutricional, que está potenciando la epidemia mundial de diabetes tipo 2, ya que una dieta sana es más cara.