



## SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

### Cómo prevenir la diabetes



**E**l pasado 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes. De forma muy resumida, se distinguen dos grandes tipos de esta enfermedad: tipo 1, caracterizada por una insuficiente producción de insulina (una hormona) y con un importante condicionante genético; y la de tipo 2, que se debe a una utilización ineficaz de la insulina. En ambas hay condicionantes genéticos, pero en la diabetes tipo 2 el estilo de vida desempeña un papel determinante.

Para hacerse una idea de la diferente incidencia de una y de otra, de todos los casos diagnosticados el 90% pertenecen al tipo 2. La cantidad de pacientes es sobrecogedora, hasta el punto de que, como asegura la IDF (International Diabetes Federation), con todos los diabéticos del mundo se podría constituir el tercer país más poblado: más de 382 millones de personas. Y, lo que es peor, se estima que en el año 2035 afecte a 592 millones.

Aquí no somos inmunes a esta epidemia: según la Sociedad Española de Diabetes, el 13,8% de la población (5,2 millones) padece diabetes tipo 2. Además, el 16,2% de los

#### Alimentarse de forma sana y hacer ejercicio es la mejor receta para prevenir la diabetes

españoles están en situación de prediabetes. A pesar de estas cifras, hay esperanza. Todas las organizaciones sanitarias nacionales e internacionales más relevantes destacan la importancia de los hábitos, tanto en la prevención como en el tratamiento. En este sentido, es indispensable

recordar que el sobrepeso y la obesidad son dos importantes factores para padecer diabetes –más de la mitad de los pacientes del tipo 2 en España sufren exceso de peso–.

Así, bajo el lema *Diabetes: protejamos nuestro futuro*, en este Día Mundial se ha puesto el acento en el papel protector que, sin duda, ofrecen una alimentación sana y una adecuada pauta de ejercicio físico. No se trata de una forma más de ‘mortificar’ a la población, ya que estas dos medidas son verdaderamente eficaces en la prevención.

La relación está más que clara. Nuestro actual e inadecuado estilo de vida condiciona un estrés metabólico que, influido en gran medida por la obesidad, allana el camino hacia la diabetes. La solución, porque la hay, consiste en tomar conciencia de los múltiples beneficios de un patrón de alimentación saludable, caracterizado por más alimentos de origen vegetal, más cereales integrales, frutos secos (sin tonterías), más legumbres... y menos procesados. Y todo ello acompañado de actividad física: en nuestro ocio, en el día a día, hay que practicar deporte... frente a tanto coche, ascensores y comodidades.