



## Casi la mitad de los casos de diabetes se evitan con alimentación sana y ejercicio

**La Opinión**  
SANTA CRUZ DE TENERIFE

En los últimos años se han producido muchos avances tanto en fármacos como en tecnologías que facilitan el tratamiento de la diabetes y mejoran la calidad de vida de estos pacientes. Sin embargo, "todos estos avances conllevan un elevado coste que, de no frenarse el ritmo de crecimiento de esta enfermedad crónica, puede hacerse insostenible para el sistema sanitario", alerta el doctor Víctor M. Andía, médico adjunto del Servicio de Endocrinología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, en el marco del 57 Congreso anual de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, que se celebra en Madrid.

¿Cómo parar esta epidemia? Se han preguntado los expertos. "A falta de tratamientos curativos de la diabetes, es preciso aumentar los esfuerzos en su prevención, que no deben ser responsabilidad exclusiva del personal sanitario, sino que debe hacerse extensiva a otros estamentos de la sociedad al tratarse de un problema de salud pública, por lo que su manejo debe ser multidisciplinar", incide este experto.

Pero para conseguir esta remisión es preciso un tratamiento enérgico de los factores de riesgo, sobre todo de la obesidad, ya que, actualmente, "casi la mitad de los casos de diabetes tipo 2, enfermedad cuya prevalencia en España por encima de los 30 años es sobre el 14%, se podría prevenir si se mantuviera una actividad física regular (más de cuatro días por semana) y una alimentación saludable, lo más cercano al concepto de dieta mediterránea", explicado Luis Alfonso Calle, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos, durante la conferencia Avances en diabetes, celebrada hoy en el marco del congreso.

"Debemos invertir en prevención para garantizar el futuro. Si la diabetes tipo 2 se diagnostica y se trata precozmente con estos cambios en el estilo de vida podría regresar también en un 50% de los casos", prosigue y añade que "si esto significa curación de la diabetes o meramente control adecuado es una pregunta que queda aún por contestar".

Asimismo, el doctor Calle resalta la importancia de que "el estilo de vida saludable comienza en el ambiente intrauterino para inducir cambios epigenéticos que favorezcan la prevención de la obesidad y la diabetes tipo 2, pero continúa durante la lactancia, en la edad infantil y a cualquier edad".