



► 23 Junio, 2015

## VIDA SANA

# Sobrepeso, factor de riesgo

El desconocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos favorece la obesidad en España

**E**l desconocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos que se consumen pese a tener más variedad así como la falta de socialización a la hora de realizar las comidas debido a los hábitos de vida, se han convertido en algunos de los principales factores que favorecen el incremento de la obesidad entre la población española, según afirma el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San PabloCEU de Madrid, Gregorio Varela Moreiras.

También alerta de que la población española no es lo suficientemente autónoma como para saber escoger los alimentos más adecuados para su dieta pese a que se vive en la era en la que se tienen a nuestra disposición un mayor número de alimentos, una variedad más amplia y una mayor información al respecto. Un niño obeso tienen más probabilidades de convertirse en un adulto obeso y aumenta el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes.



al día

Gastronomía

■ La obesidad es la causa del 40% de las diabetes

La obesidad es la causa de más del 40% de los casos de diabetes y es, por lo tanto, un factor definitivo para prevenir esta enfermedad crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. Esa es una de las principales conclusiones a la que llegaron los más de 1.200 expertos que participaron del congreso sobre endocrinología y nutrición realizado en los últimos días en Madrid. Según el informe difundido por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), obesidad y diabetes son todavía la causa principal de mortalidad en los 34 países del organismo.