

**SALUD ALIMENTACIÓN**

# Los diabéticos pueden ganar dos kilos en verano

¡MADRID! Las personas con diabetes pueden ganar más de dos kilos de peso durante los meses de verano. Esto se debe a la relajación de los hábitos y al descuido de la alimentación en la época de vacaciones. Así lo ha confirmado la enfermera educadora en diabetes del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos, Mercedes Galindo. La enfermera ha afirmado que “subir unos dos kilos de peso puede ser fre-

cuenta para algunos pacientes en esta época del año, así como volver de las vacaciones con unos niveles de glucemia alterados”. El calor y la humedad también influyen y empeoran el control de la enfermedad, dando lugar a la aparición de problemas renales, dolencia que sufre el 35% de los pacientes con diabetes tipo 2. Para evitar estos percances, recomiendan llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma moderada.