



Cómo esquivar a la enfermedad silenciosa

Fecha: 07/03/02

URL: <http://www.hoy.es/pg020307/suscr/region24.htm>



Una dieta equilibrada y una vida sana constituyen un buen baluarte frente al riesgo de padecer **diabetes**. En el caso de que los análisis, generalmente por cualquier motivo ajeno a la enfermedad, demuestren que una persona ha contraído **diabetes** existen actualmente muchos remedios para hacer frente a ese problema.

El doctor Juan Parra afirma que la primera medida que suele recomendar el especialista es una dieta mediterránea con pocas grasas animales y mucho arroz, patatas, frutas y verduras. Otra medida que adopta el especialista ante los primeros síntomas de **diabetes** es suprimir o reducir notablemente la sal de las comidas. Hay estudios que indican que Cádiz y Murcia son las ciudades españolas en las que se consume más sal y precisamente en esas ciudades es donde hay un mayor porcentaje de casos de **diabetes**.

Disminuir el consumo de alcohol y hacer un poco de ejercicio físico, al menos pasear, son otras medidas obligadas para diabéticos. Si ese paquete de medidas no son suficientes, hay que acudir a los fármacos. «Ya existen buenos fármacos que ralentizan mucho la evolución», dice el doctor Parra.