



Sanidad selecciona a 300 lorquinos para un estudio sobre diabetes y obesidad

Los interesados, del casco urbano y pedanía de Purias y elegidos al azar, han recibido un escrito informativo en el que se les pide su colaboración. Cada participante recibirá tras las pruebas un informe sobre su estado de salud ANTONIO SORIANO/LORCA CONTRASTE. Un trabajador murciano con sobrepeso, junto a otro más delgado. / VICENTE VICENS / AGM ImprimirEnviar Algo más de 300 cartas enviadas desde la Consejería de Sanidad han llegado estos días a otros tantos hogares lorquinos. Sus destinatarios, 214 vecinos del casco urbano y 88 de la zona rural de Purias, han sido seleccionados al azar para participar en un programa sanitario sobre **diabetes**, nutrición y obesidad. El estudio, en el caso del municipio de Lorca, se llevará a cabo entre el próximo 24 de febrero y el 4 de abril.

Las personas seleccionadas, cuyo único requisito es tener más de 20 años, no pueden ser sustituidas por otras, según explica la doctora María José Tormo, jefa de sección de Estudios Epidemiológicos de la Consejería, que es la que coordina este programa.

Una entrevista

«Es muy importante que esos vecinos presten su colaboración. Sólo tienen que contestar a una entrevista y acudir a una revisión médica, que consiste en la extracción de una muestra de sangre para determinar los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos; la medición de la tensión arterial, el peso y la talla».

Las pruebas se llevarán a cabo en el Centro de Salud de Lorca centro y en el consultorio de Purias, tres días a la semana. Cada uno de los seleccionados recibirá la citación con el día y la hora pero, con el fin de facilitar al máximo la colaboración, y como habrá casos en que se trate de ancianos, el equipo médico acudiría al domicilio. También habrá pruebas los sábados como alternativa para los que no puedan acudir otro día.



El objetivo, remarca la doctora Tormo, es que el estudio sea un éxito para confirmar si se está produciendo un importante aumento de personas diabéticas, saber si la alimentación tiene relación con este posible aumento y conocer si se ha incrementado la cifra de personas obesas en los últimos diez años.

La doctora matiza que «si entre los seleccionados hay personas que ya son diabéticas y están en tratamiento, no deben ser reticentes porque su colaboración es importante. Por descontado que la información obtenida en todos los casos es confidencial y cada uno de los participantes en el programa dino recibirá un informe sobre su estado de salud».

Sea cual sea el resultado del estudio, las investigaciones en el campo de la nutrición permiten adelantar algunas recomendaciones para mantener la salud a través de la dieta. Los expertos coinciden en señalar que es fundamental para las personas con riesgo de padecer obesidad conservar un peso adecuado para el tamaño corporal. El ejercicio físico se ha convertido en el gran aliado para evitar la acumulación de grasas nocivas para la salud, por eso los médicos recomiendan mantenerse físicamente activo.

Los expertos en nutrición hacen hincapié en la necesidad de elegir una dieta rica en una gran variedad de alimentos de origen vegetal y, sobre todo, en consumir todo tipo de frutas y verduras, que deben tener un protagonismo esencial en la mesa de los lorquinos. Además se debe evitar la ingesta de bebidas alcohólicas en exceso, ya que son una fuente de producción de todo tipo de grasas que perjudican a las personas que padecen sobrepeso.