



EL DÍA  
MARTES 14 DE NOVIEMBRE 2000

## Aconsejan hacer ejercicio físico para prevenir la diabetes

MÁLAGA. EFE

La reducción de quinientas calorías en el menú diario y la práctica de media hora de ejercicio físico al día son dos medidas que pueden contribuir a prevenir la aparición de la diabetes, afirmó ayer el jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Carlos Haya de Málaga, Federico Soriguer.

Los adultos ingieren actualmente más calorías de las necesarias -unas 2.800 los varones y 2.300 las mujeres-, motivo por el que aproximadamente una cuarta parte de la población tiene sobrepeso, aspecto relacionado con la aparición de la diabetes, que es a su vez la principal causa de ceguera y también supone un riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Éste será uno de los asuntos que se abordarán en el XXV Congreso de la Sociedad Andaluza de Endocrinología y Nutrición que se celebrará entre los próximos días 16 y 18 en la capital malagueña, en el que participarán unos doscientos profesionales.

Entre 400.000 y 500.000 andaluces se calcula que padecen diabetes, enfermedad que en Málaga afecta al 14 por ciento de la población entre 18 y 65 años, según un estudio llevado a cabo por el Hospital Carlos Haya.

Dicho estudio revela que la mitad de los afectados desconocía que padeciera la enfermedad, en parte debido a que la diabetes de tipo 2 (no insulino dependiente) aparece "sigilosamente", por lo que puede no detectarse en varios años hasta que los síntomas son importantes, explicó Federico Soriguer.

Uno de los objetivos del sistema público de salud, añadió, es la detección precoz de la enfermedad, porque previene una evolución "más agresiva" y otros efectos perjudiciales, como las enfermedades cardiovasculares.