

La obesidad tiene como una de sus consecuencias la diabetes tipo 2

El doctor Carlos López tiene una clínica de endocrinología y nutrición en Cáceres

Carlos López tiene desde hace unos 10 años una consulta de Endocrinología y Nutrición en la ciudad de Cáceres, en la que se dedica, sobre todo, a tratar en sus pacientes problemas de diabetes y de tiroides, además de problemas de obesidad.

López confirma de forma rotunda que una de las consecuencias directas de la obesidad es la aparición de la diabetes tipo 2, que se puede dar tanto en niños como adultos, pero que a edades tempranas suele ser más preocupante.

«Esto sucede, sobre todo, por el abandono de la dieta mediterránea y por la dejadez de los buenos hábitos alimenticios, que son tan beneficiosos para la salud», asegura.

Para evitar la aparición de la diabetes 2 en los más pequeños, López aconseja a todas las madres que concienten e, incluso obliguen a sus hijos, a que estos sigan una alimentación sana y coman basándose en la dieta tradicional.

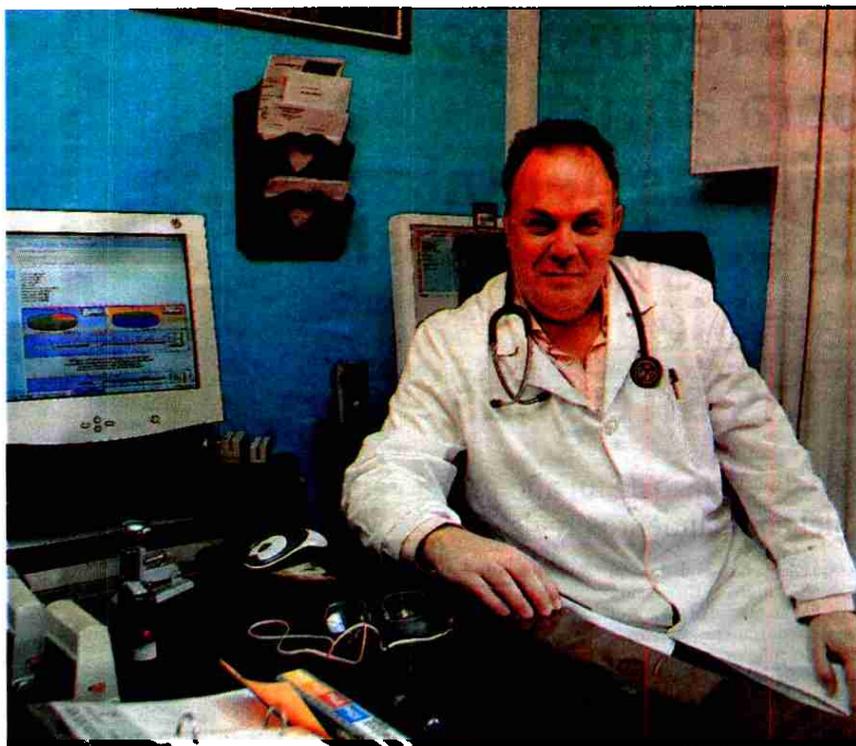
«Lo más importante es que

Esto se produce por el abandono de la dieta mediterránea

Aconseja a las madres a que vigilen la dieta de sus hijos

coman frutas, verduras y hortalizas, además de consumir lácteos, legumbres, carnes, pescado y huevos; que practiquen de forma habitual ejercicio físico, que abandonen la vida sedentaria y que salgan a jugar a la calle en vez de quedarse en casa viendo la televisión, jugando a la videoconsola o navegando por internet», explica López.

El doctor asegura que cada vez se da más esta diabetes tipo 2 en



El doctor Carlos López en su clínica en Endocrinología y Nutrición. **LORENZO CORDERO**

edades más tempranas, así como la obesidad en niños cada vez más jóvenes. De hecho, ha confirmado el dato de que en España esta 'epidemia' ha subido del 3 al 14% en los últimos años y de que estamos en el país europeo como más casos de obesidad.

Niño obeso, adulto obeso

«El niño obeso se convierte en

adulto obeso y las consecuencias, entre otras, son la arteriosclerosis, la artrosis, problemas respiratorios, hipertensión arterial...

También hay que asegurar que la obesidad se da por igual en niños que en niñas y que son estas últimas las que más se ven afectadas por otras patologías como son la bulimia y la anorexia, que en muchas ocasiones aparecen

como consecuencia de una obesidad en la niñez o en la juventud y de haber sido estas niñas machacadas en insultadas en el colegio, por lo que han decidido adelgazar de forma peligrosa y sin control. Por eso los padres tienen la responsabilidad de poner a sus hijos una dieta sana y equilibrada», explica el doctor López.