



**VIDA SANA**

# DIABESIDAD: DOBLE ENEMIGA

Textos Emma

Rodríguez Maseda y  
Silvia Prenas López

Enfermeras. Profesor y becaria,  
respectivamente, de la E.U. de  
Enfermería y Podología de la  
Universidad de A Coruña,  
campus de Ferrol

Foto C. Carballeira



En los últimos años es creciente la preocupación por un fenómeno epidémico —la obesidad— que lejos de ser un simple problema estético ha disparado numerosas enfermedades.

Del mismo modo, empieza a ser relevante el aumento de diagnósticos de diabetes tipo II. Anteriormente conocida como “diabetes no insulino-dependiente”, se daba casi exclusivamente entre personas de mediana edad o mayores. Sin embargo, el número de casos está aumentando en todas las edades, y lo más preocupante es que cada vez se diagnostican más jóvenes y niños, especialmente cuando son obesos y muy obesos. Este aumento es inquietante, sobre todo porque puede evitarse adoptando medidas preventivas.

Se habla de que la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y la diabetes ya es en muchos países desarrollados un auténtico problema, una pandemia (enfermedad extendida a muchos países o

que afecta a casi todos los habitantes de un lugar).

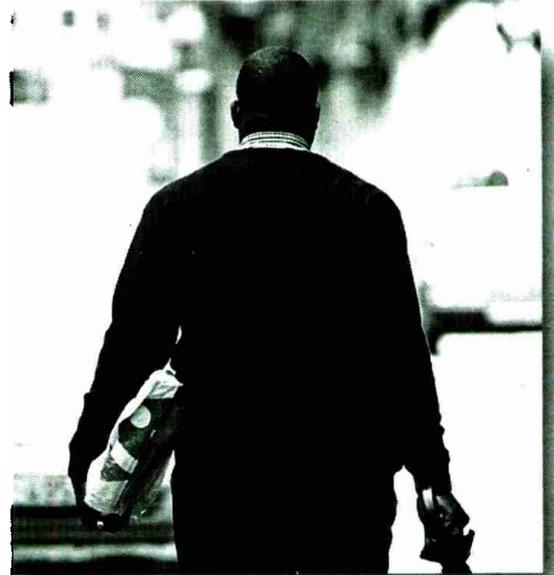
No es una coincidencia que los casos de diabetes tipo II hayan aumentado de forma paralela al incremento mundial del sobrepeso y la obesidad.

Esta combinación (obesidad y diabetes) se ha bautizado en EEUU con el nombre de “Diebesity”.

Se calcula que en año 2025 habrá en el mundo 300 millones de personas con esta combinación, todos ellos asumiendo un riesgo muy alto de padecer graves trastornos vasculares.

Es verdad que en España este problema todavía no alcanza las proporciones de otros países desarrollados, pero los datos no permiten relajarse ni mantenerse tranquilos. De hecho, los niños españoles, ocupan las primeras posiciones de la lista de niños con sobrepeso en Europa.

La causa principal es la progresiva pérdida de las excelencias del estilo de



vida mediterráneo. Proliferan las cadenas de pizzerías, comida basura y platos precocinados al tiempo que se generaliza su consumo y añadimos la presencia masiva de bollería industrial en la alimentación, todos ellos cargados de grasas poco saludables que sustituyen a la cocina tradicional.

Una vez más la solución se presenta con una sola palabra: Prevención. Ésta pasa básicamente por la instauración desde niños de unos hábitos de vida saludables. Estas medidas indispensables tanto para la prevención como para el tratamiento son: el mantenimiento de normopeso (pérdida de peso en personas ya diagnosticadas) y la práctica regular de ejercicio.