

**EDICIÓN IMPRESA - CÓRDOBA**

## **Expertos apuntan a la dieta mediterránea como idónea para prevenir la diabetes de tipo 2**

VIRGINIA V.J.

CÓRDOBA. Las malas costumbres alimentarias unidas al sedentarismo son las dos principales causas de que en los últimos años los casos de personas jóvenes que padecen diabetes de tipo 2 hayan aumentado de forma significativa. Este es uno de los principales mensajes lanzados por los médicos especialistas que desde ayer participan en el III Curso de Actualización en el Síndrome de Resistencia a la Insulina, que se celebra en el Hospital Reina Sofía.

Ante esta nueva realidad, los expertos, entre los que se encuentran Juan Antonio Paniagua, del servicio de Endocrinología del Hospital Reina Sofía, Francisco Pérez Jiménez, coordinador del curso y José María Ordovás, investigador de la Universidad de Tufts (EE.UU.), señalan a la dieta mediterránea como una de las mejores formas de prevenir esta enfermedad que, en la actualidad, afecta a entre el 6% y 8% de la población, llegando hasta el 30 por ciento en el conjunto de personas mayores de 50 años. La resistencia a la insulina, tal y como señaló el doctor Paniagua, constituye uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Por esta razón su diagnóstico y atención temprana, acompañados de una dieta saludable y práctica de deporte, permiten retrasar la aparición de diabetes y así se contribuye a reducir la incidencia de las patologías cardiovasculares. Así, el especialista subrayó que un estilo de vida insalubre, la sobrenutrición y el sedentarismo favorecen que el organismo produzca resistencia a la insulina que puede derivar en diabetes. La obesidad central o abdominal, principalmente, se asocia con más frecuencia a estos factores de riesgo y generan el conocido síndrome metabólico y predisponen al individuo a sufrir episodios cardiovasculares.

El doctor Ordovás aclaró que «mientras que en otros países aún se está discutiendo sobre cuál es la mejor dieta, aquí está más que comprobado que la mediterránea es la más saludable».