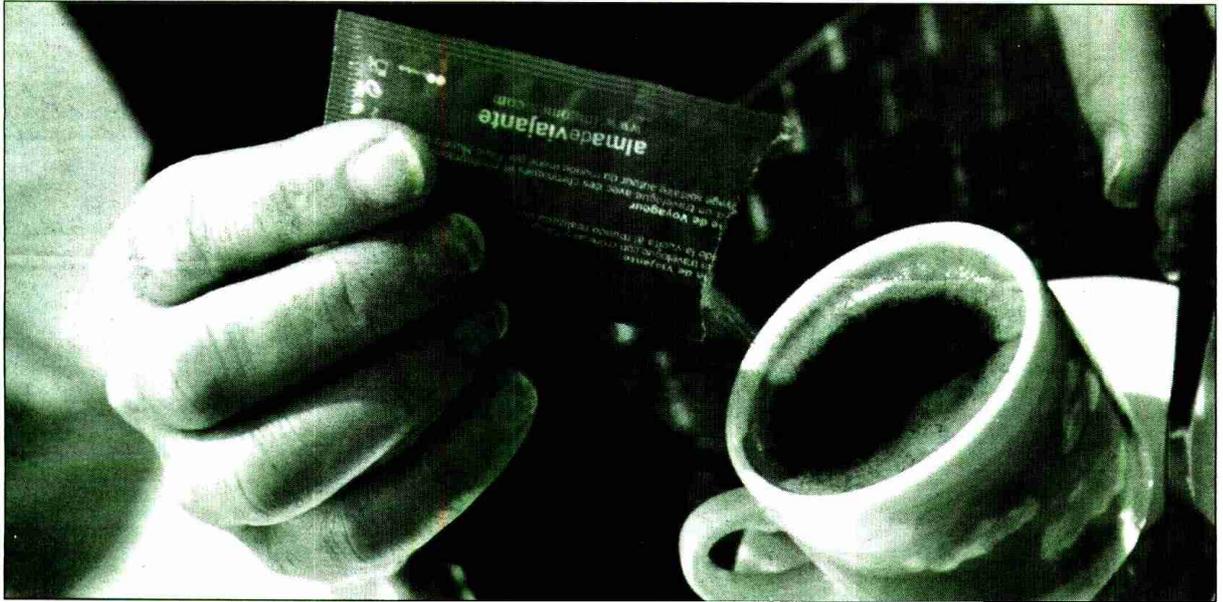


Una dieta sana contra la diabetes

Texto: **Redacción**
Fotografía: **L.Misa**

Dos millones y medio de personas sufren la enfermedad de la diabetes en España. Las estadísticas prevén que esta cifra se duplique en 20 años. Por su parte, la OMS estima que para 2025 existirán 333 millones de personas con diabetes en todo el mundo.

Las principales causas del aumento de la incidencia de la diabetes se relacionan estrechamente con la obesidad y el sobrepeso: en España casi el 50% de los adultos y el 40% de los niños y jóvenes tienen sobrepeso



ESPAÑA TIENE MÁS DE DOS MILLONES DE DIABÉTICOS

EL AUMENTO SE RELACIONA CON LA OBESIDAD

o son obesos. Esto se debe, sobre todo, a dietas poco equilibradas que incluyen altas cantidades de grasas (muchas de ellas saturadas), azúcares y calorías.

Según la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), todos estos facto-

res se unen a que cada vez es menos la población que practica algún tipo de ejercicio físico con regularidad. El 60% de los jóvenes españoles no practica o practica menos de dos veces por semana alguna actividad física, mientras que el 47% de

los adultos se declaran inactivos. Ante esta perspectiva, la prevención debe ser la clave para evitar la posibilidad de padecer diabetes, tratando de llevar un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y la práctica habitual de ejercicio.

Las personas afectadas por la diabetes deben de utilizar sustitutivos del azúcar. Sus dietas deben ser equilibradas.