

Los expertos recomiendan hacer ejercicio físico para combatir la diabetes

EFE

Murcia.- Murcia, 7 jul.- El ejercicio físico es una de las principales medidas en el tratamiento de la diabetes que afecta al 10 por ciento de los murcianos y, sin embargo, la práctica de deporte en la región se sitúa diez puntos por debajo de la media nacional, dijo hoy en rueda de prensa Francisco José Garía, director general de Salud Pública.

Garía presentó hoy, junto con la doctora especialista en Salud Pública, María José Tormo, los últimos estudios y programas sobre la prevención y el tratamiento de la diabetes en la Región.

Según la doctora Tormo, el 95 por ciento de los murcianos afectados por esta enfermedad sufren la diabetes tipo 2 y está asociada a la obesidad.

Añadió que la actividad física, además de la alimentación, es el medio más eficaz para mejorar la calidad de vida de los diabéticos, pero éstos hacen un 10 por ciento menos de ejercicio físico que la media nacional.

Dijo también que la consejería está llevando a cabo programas para fomentar el ejercicio, como la publicación del libro "Actividad física+Salud. Hacia un estilo de vida activo" escrito por el catedrático de Educación Física, Juan Antonio Ros Fuentes.

El autor señaló que este libro recoge diversas actividades y tablas de ejercicios para prevenir enfermedades como la diabetes y pretende fomentar una cultura de la actividad física, apartando el concepto de sufrimiento asociado al deporte.

El libro incluye el Plan EVA, que recoge actividades aeróbicas, estiramientos y ejercicios de fuerza que se pueden realizar tanto en el tiempo libre como en las actividades cotidianas e, incluso, en el trabajo, para fomentar un estilo de vida activo.