

La población debe estar informada sobre la diabetes

Se estima que en el 2025 habrá 380 millones de diabéticos en todo el mundo. Según prevén los expertos, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad son algunos de los factores que están provocando que esta cifra vaya en aumento.

*'Teniendo en cuenta las cifras es preciso informar a la población sobre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y recomendar cambios en los hábitos de vida que ayuden a evitar o retrasar la aparición de esta enfermedad', afirmó el **Académico de Número Luis Pablo Rodríguez**, jefe del Departamento Asistencial de Rehabilitación en el Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid, en el marco de su conferencia *Actividad física cardiovascular en la Medicina Física preventiva de la Diabetes Mellitus tipo 2* en la **Real Academia Nacional de Medicina (RANM)**.*

Durante su intervención, este experto recordó que la diabetes tipo 2, que supone el 95% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando de manera precoz sobre aquellos factores de riesgo modificables. *'Un estilo de vida saludable', comentó el profesor **Rodríguez**, 'que contemple una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, siempre teniendo en cuenta la edad y características personales, son clave en la prevención de esta enfermedad, ya que permite regular el nivel de glucosa en sangre. Además es importante que el afectado adquiera una serie de conocimientos sobre su problema y aprenda a llevar un plan adecuado de alimentación, ejercicio y tratamiento farmacológico. Debe aceptar que a partir de ahora tiene que convivir con la diabetes y entender que su control pasa básicamente por adoptar un estilo de vida saludable', expuso.*

Tal y como explicó el profesor **Rodríguez**, en la diabetes tipo 2, la actividad física actúa de forma directa sobre el principal factor causal, la insulinoresistencia. La práctica de ejercicio físico tiene además efectos beneficiosos adicionales, ya que actúa sobre los demás factores de riesgo cardiovascular como son el sobrepeso, la hipertensión arterial y los niveles de colesterol. *'Es importante que los profesionales informemos a las personas con diabetes de que es importante que incorporen la actividad física en su rutina diaria como parte del tratamiento, lo que se va a traducir en una mejoría notable en su calidad de vida', concluyó el experto.*