

MANZANARES

CHARLA ORGANIZADA POR ADIMA

“La obesidad es el pasaporte a la diabetes”

LANZA / CIUDAD REAL

ADIMA organizó una de sus charlas informativas, que como viene siendo habitual contó con la respuesta de sus asociados. En esta ocasión, la ponencia corrió a cargo del doctor Miguel Aguirre, endocrino del Hospital General de Ciudad Real. Aguirre destacó la importancia de la información en una enfermedad que afecta al 12% de la población, aunque la mitad de ella la desconoce. Resaltó que “la obesidad es el pasaporte a la diabetes”.

El ponente resaltó que la diabetes es una grave enfermedad que, a día de hoy no tiene cura y, en muchas ocasiones, no tiene ningún síntoma. De hecho, muchos de los diabéticos descubren que lo son cuando deben hospitalizarse por alguna afección provocada por la enfermedad. Por ello, es muy importante la prevención.

En ese sentido, el endocrino indicó que conocer nuestros niveles de glucemia es muy sencillo: basta con un simple análisis, realizado periódicamente, para

averiguar si padecemos o no esta enfermedad.

Aguirre aportó datos que dan idea de la gravedad de esta enfermedad, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como una epidemia del siglo XXI.

Como ejemplo de su gravedad, el doctor advirtió que hasta el 80% de los diabéticos padecerán algún problema de tipo cardiovascular, como un infarto cerebral o de miocardio, aunque esta enfermedad puede afectar a cualquier órgano del cuerpo.

Alimentación

El ponente aclaró también que para prevenir la diabetes se debe de hacer una alimentación correcta y un ejercicio regular, ya que el diabético puede y debe llevar una vida prácticamente normal.

La obesidad influye de forma determinante en el desarrollo de la diabetes de Tipo II. Por ello, es muy importante mantener un buen estado físico. El ejercicio ayuda, además, a reforzar el efecto de la insulina y es muy beneficioso. □