



Alicante

A Pie de Calle

## Ken Strauss

**Endocrino y una autoridad internacional en diabetes.** La diabetes avanza sin freno alimentada por los grandes males de la sociedad moderna, el sedentarismo y la obesidad. Una buena educación desde la cuna es, para Strauss, la clave de un futuro sin esta dolencia.

### «La naturaleza humana lleva al hombre a comer todo lo que ve»

PINO ALBEROLA

El endocrino Ken Strauss ha visitado esta semana el Hospital General de Alicante para mostrar a profesionales y pacientes de toda la provincia las nuevas recomendaciones en técnicas de inyección en diabetes. Un protocolo que surge del mayor estudio realizado hasta hoy sobre este particular y que prevé mejorar sustancialmente el tratamiento de los pacientes con diabetes.

**¿Qué está ocurriendo para que las cifras de diabetes no dejen de aumentar?**

Hay muchos factores que influyen. El más importantes es el tamaño de las personas, que no ha dejado de aumentar en los últimos años. Hoy en día hay mucha más obesidad que hace diez años. Nuestra vida se ha vuelto más sedentaria. Antes se trabaja-

**«¿Prohibir la comida**

**basura? Yo creo que lo mejor es educar a los niños en una correcta alimentación»**

ba en el campo, se andaba más... Hoy en día casi todos los trabajos se hacen delante del ordenador, encerrados en un despacho, y el tiempo libre se pasa delante del televisor.

**¿Pero los médicos llevan años advirtiendo de los peligros de la mala alimentación y del sedentarismo, y parece que los pacientes siguen sin hacer mucho caso.**

Porque la naturaleza del ser humano es la de comer todo lo que vemos y quedarnos tumbados en el sofá, en lugar de comer ensaladas y montar en bicicleta. Somos

así, pero no sólo el ser humano. Hay estudios hechos con monos que demuestran que si les pones una cantidad ilimitada de comida, éstos comerán hasta que revienten.

**¿Diabetes y genética, ¿guardan relación?**

Sí. Hay razas más predispuestas que otras a sufrir diabetes. Por ejemplo, los orientales y los indios tienen cifras más altas que los europeos. También los indios americanos, los latinos y los africanos la padecen en mayor medida. En este sentido, los europeos nos podemos sentir, en cierta manera, privilegiados respecto a la incidencia de la diabetes.

**¿Si tanto daño hace la comida basura, ¿no cree que los gobiernos deberían prohibirla?**

No creo que prohibir sea lo mejor. Es más bien cuestión de educar a los niños desde pequeños a



Ken Strauss, durante su charla en el Hospital General. DAVID RODRIGUEZ

saber comer correctamente.

**¿Pero eso no siempre es fácil, ¿usted tiene hijos pequeños?**

Sí, tengo una hija de cinco años y su madre es muy estricta en este sentido. Todas las comidas las hacemos en casa y pocas veces comemos en restaurantes, menos si son de comida rápida. Le enseñamos a que si tiene hambre, se tome una manzana o una zanahoria. Si de pequeños les acostumbramos a que les gusten este tipo

de alimentos, te ahorrarás muchos problemas de adultos.

**¿Dicen que en época de crisis se come menos, ¿es previsible que en estos años bajen las cifras de obesidad?**

Lo que ocurre con las crisis es que la gente come más barato y ese suele ser el peor tipo de comida, con salsas y muchos hidratos de carbono. Aunque eso no quiere decir que para comer bien haya que gastar mucho dinero.