La dieta mediterránea puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y el riesgo cardiovascular asociado

PERDER MÁS DE UN 5% SI EXISTE SOBREPESO, UNA DIETA HIPOCALÓRICA E INGERIR FIBRA NATURAL AYUDA A PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

Cerca de 4.6 millones de españoles padecen diabetes tipo 2 y 1/3 (aproximadamente uno de cada tres) no lo sabe

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de mortalidad en personas con este tipo de diabetes

En la web de la Fundación para la Diabetes (http://www.fundaciondiabetes.org/findrisk/) se puede realizar el test FINDRISK, mediante el que se puede predecir si una persona tiene riesgo o no de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años

Madrid, 20 de octubre de 2010.- La diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad. No obstante, cerca de 4.6 millones de españoles padecen diabetes tipo 2 y 1/3 (aproximadamente uno de cada tres) no lo sabe, y se estima que esa cifra irá en aumento en los próximos años, debido al envejecimiento de la población y los hábitos de vida no saludables. Según el **doctor Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes**, “es fundamental prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta que una vez que se presenta es muy difícil de controlar y que con cierta frecuencia los pacientes presentan alguna complicación asociada en el momento del diagnóstico. Es más, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbilidad y mortalidad en las personas con diabetes tipo 2”.

Entre las principales medidas para mejorar el estilo de vida y prevenir la diabetes tipo 2, destacan mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso, realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias, así como un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias e incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día. A este respecto, el doctor Gabriel señala los beneficios de la dieta mediterránea para poder aplicar estas medidas en la vida cotidiana: “se trata de una alimentación con una gran cantidad de verduras con un gran aporte de fibra, sobre todo las de hoja verde, que contienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que ayudan a metabolizar mejor los azúcares. Además, el aceite de oliva posee grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir los triglicéridos, y ácidos grasos poliinsaturados de los omega 3 del pescado azul repercuten también en la reducción de los lípidos sanguíneos”.

“Por otra parte –añade- también está demostrado que la ingesta moderada de vino tinto –un vaso al día- aporta antioxidantes y polifenoles, que, debido a su efecto antiinflamatorio y vasodilatador, previenen el daño vascular”.

Junto con una alimentación equilibrada y baja en calorías (compuesta de no más de 2.000 calorías/día), se recomienda practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana (4 h como mínimo a la semana).

El Test FINDRISK predice la probabilidad de diabetes tipo 2

Con el fin de concienciar sobre la importancia de prevenir la diabetes tipo 2, la Fundación para la Diabetes tiene a disposición de cualquier persona interesada el test FINDRISK en su página web (en el link http://www.fundaciondiabetes.org/findrisk/), mediante el que se puede predecir, a través de ocho preguntas con puntaciones predeterminadas, si una persona tiene riesgo o no de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años.

El test FINDRISK ha sido validado y ha demostrado su eficacia en distintos países europeos para el cribado no invasivo de la población con riesgo de diabetes. Para determinar el riesgo que tiene una persona de padecer diabetes tipo 2 en el futuro, se determinan ocho variables: la edad, el índice de masa corporal (IMC), el perímetro de la cintura, el nº de horas de actividad física moderada por semana, el consumo de diario de frutas, hortalizas y verduras, los antecedentes familiares de diabetes, el tratamiento de la hipertensión y el antecedente de una glucosa en sangre alta en algún análisis previo y se emite un informe final personalizado conteniendo las principales medidas de estilo de vida que ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Diabetes tipo 2 y riesgo cardiovascular

Según el doctor Gabriel, “concienciando sobre la prevención de la diabetes tipo 2, estamos concienciando también sobre la prevención del riesgo cardiovascular, en el sentido de que padecer este tipo de diabetes es un factor de alto riesgo cardiovascular”. A este respecto, el director científico de la Fundación para la Diabetes hace hincapié en que “una persona con diabetes tipo 2 tiene un alto riesgo de presentar complicaciones macrovasculares, como ictus, alteraciones de la circulación de los miembros inferiores e infarto de miocardio. Dichos eventos cardiovasculares se presentan muchas veces de forma silente en diabéticos tipo 2, sin dolor, de manera que con mucha frecuencia se detecta que ha habido un infarto de miocardio mediante un electrocardiograma rutinario”.

“Esto es muy significativo en el sentido de que una persona con diabetes presenta un riesgo similar de padecer un primer infarto de miocardio, que en una persona sin diabetes con un primer infarto este se repita”.

La Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad sin ánimo de lucro que desde el año 1998 contribuye a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, y a la mejora de la calidad de vida de las personas que la padecen. Con el objetivo de apoyarlas desarrolla proyectos en diferentes puntos de la geografía española en seis áreas de trabajo: Escuela de diabetes, Diabetes y Deporte, Niños y Jóvenes, Investigación, Sensibilización Social y Comunicación.

*** Para más información. Gabinete de prensa de la Fundación para la Diabetes.**
Isabel Chacón/ Ainhoa Fernández/ Marina Tocón. 91 787 03 00 / 687 72 02 82