

Cita con el experto

Formule la pregunta que le interesa a lectores@ultimahora.es

¿Hay que perder peso para prevenir la diabetes?

Responde: Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes.

«Para prevenir la diabetes tipo 2 es aconsejable mantener un peso normal o bien perder un 5 por ciento del peso cuando se padece sobrepeso».

Un estilo de vida saludable basado en una dieta equilibrada, baja en calorías y con un alto contenido en fibra natural, de modo que permita evitar el sobrepeso, puede ser clave a la hora de prevenir la diabetes tipo 2, según asegura el doctor Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes.

Para este experto, la prevención es determinante, ya que «una vez que se presenta es muy difícil de controlar» y, 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», asegura Gabriel.

Por ello, entre sus recomendaciones para mejorar el estilo de vida y prevenir la diabetes tipo 2 propone mantener el peso normal o perder más de un 5 por ciento si existe sobrepeso, realizar un consumo de grasa inferior al 30 por ciento 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.

El doctor Gabriel señala los beneficios de la dieta mediterránea para poder aplicar estas medidas en la vida cotidiana ya que incluye «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 que ayudan a disminuir los triglicéridos».

