

## La diabetes afecta a casi cinco millones de españoles

Ayer se celebraron un buen número de actividades en el Día Mundial de esta enfermedad

:: M. A. S.

**SANTANDER.** El Día Mundial de la Diabetes se celebró ayer con diversas actividades para insistir a la población en las bondades de una dieta sana y una vida saludable, en la que el ejercicio tenga su lugar para prevenir un mal que ya alcanza a casi 5 millones de españoles. La Sociedad Española de Diabetes ha organizado diferentes actividades, como las que se han desarrollado en el madrileño parque de El Retiro, ha sido concienciar sobre la importancia de la educación y la prevención de esta enfermedad, bajo el lema 'Toma el control de la diabetes. ¡Ya!'.

Los madrileños pudieron participar en diferentes talleres educativos, una sesión de taichi, adentrarse en un páncreas gigante, un concurso de fotografía móvil y la carpa de Madrid Salud en la que se han realizado más de mil tests de Findrisk (un test poblacional que mide el riesgo de desarrollar diabetes). «En la Comunidad de Madrid hay más de 500.000 personas con diabetes. Desde la SED seguimos trabajando por ellos para dar luz a la diabetes y concienciar a la población sobre un estilo de vida saludable», dijo José Luis Herrera Pombo.

En el acto de clausura se procedió a la iluminación en azul de la Puerta de Alcalá, continuando con la iniciativa 'Desafío Monumental en Azul', de la International Diabetes Federation (IDF). En los últimos años, miles de monumentos en todo el mundo se han iluminado de azul por el Día Mundial de la Diabetes, entre ellos el Empire State de Nueva York, el Cristo de Corcovado en Brasil, la Puerta de Brandemburgo en Berlín, el Coliseo en Roma o la Torre de Londres.



La Puerta de Alcalá se viste de azul para conmemorar el día de la diabetes. :: EFE

Desde 1991, se celebra en todo el mundo el día Mundial de la Diabetes, una enfermedad que afecta a más de 220 millones de personas y que causa cerca de 1,1 millones de muertes al año en todo el mundo. La prevalencia de la diabetes entre la población española se sitúa en un 12%, casi 5 millones de personas. Un 11% de la población que tiene prediabetes, lo que significa que la cuarta parte de los españoles está en disposición de desarrollarla.

Una de cada tres personas con diabetes tipo 2 (4%) desconoce que padece esta enfermedad y en España, más de la mitad de la población adulta es sedentaria, un 28% sufre obesidad y un 41% hipertensión, factores que elevan el riesgo, según un estudio presentado el pasado mes de octubre.

### La pasta no engorda

Científicos de trece países, entre ellos España, han firmado un consenso internacional sobre los carbohidratos y los beneficios que aportan para la salud, con el que quieren poner el acento en que no engordan ni son responsables de la obesidad. Este pacto, suscrito a principios de mes en Río de Janeiro (Brasil) en el marco del IV Congreso Mundial de Pasta, ha sido impulsado por la organización estadounidense Oldways, au-

tora en 1993, junto a la Organización Mundial de la Salud, de la famosa Pirámide Nutricional.

La catedrática de Fisiología de la Universidad de Murcia Marta Garaulet, representante española en este grupo internacional, del que forman parte investigadores de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Canadá, Estados Unidos, Italia, México, Portugal, Turquía y Venezuela, ha subrayado que estos macronutrientes no están detrás del alarmante aumento de la obesidad y que es el exceso de calorías el que hace elevar la báscula.