



Un paciente con obesidad realiza ejercicio en un gimnasio para perder peso y mejorar su salud. :: REUTERS

## Controlar la obesidad evitaría 6 de cada 10 casos de diabetes

Los médicos resaltan la importancia de la prevención ante una patología que afecta ya a un 10% de la población

LA VERDAD

**MURCIA.** La diabetes tipo 2 es un trastorno metabólico que se caracteriza por un exceso de azúcar en la sangre. Se trata de una patología crónica que afecta ya a un 10% de la población y que a día de hoy no

tiene cura, aunque sí se puede controlar. Por eso, los médicos insisten en la importancia de la prevención para frenar una epidemia creciente en todo el mundo y que incrementa el riesgo de sufrir complicaciones graves, fundamentalmente problemas cardiovasculares.

En este ámbito, la lucha contra la obesidad aparece como un asunto prioritario. «El 90% de los casos de diabetes que existen actualmente están directamente relacionados con el sobrepeso y la obesidad», explica el doctor Juan Madrid, endocrinólogo del Hospital Virgen de La

Arrixaca. Obesidad y diabetes, por tanto, van de la mano en muchos casos y convierten esta lucha en uno de los grandes retos de salud pública para los próximos años.

Según señala la 'Guía sobre Nutrición y Trastornos Alimentarios' impulsada por los Ministerios de Sanidad, Educación e Interior, se podría prevenir el 64%, en hombres, y el 74%, en mujeres, de los casos de diabetes existentes en el mundo si la población no llegara a ser obesa. De ahí que a la hora de establecer una serie de recomendaciones que frenen a esta enferme-

dad sea necesario recurrir a los consejos sobre hábitos de vida saludables basados en mantener una dieta variada y equilibrada y en realizar ejercicio de forma moderada.

«Modificar algunos aspectos de nuestro estilo de vida puede tener consecuencias muy positivas para nuestra salud», resalta el doctor Madrid, quien destaca «la importancia de atajar este problema desde la infancia». En esa línea se enmarca la campaña del Colegio de Médicos 'El peso adecuado', dirigida a los escolares y que se va a poner en marcha en colaboración con el Gobierno re-

gional con la finalidad de afrontar un problema que afecta a cerca del 40% de los niños murcianos.

### De todo en la justa medida

La relación obesidad/diabetes va más allá de la influencia en su aparición, porque una vez contraída la enfermedad, su evolución también se ve condicionada por los hábitos alimentarios. En el tratamiento de esta patología crónica, los pilares básicos en los cuales debemos apoyarnos para controlarla son: una alimentación adecuada, realizar actividad física moderada y el cuidado médico.

La dieta debe ser equilibrada, es decir, incluir todos los nutrientes necesarios, para mantener o acercarnos a un peso adecuado y contribuir a normalizar los niveles de glucemia y controlar la tensión arterial y los niveles de lípidos.

En términos generales, las legumbres, verduras cereales integrales, pasta, patatas, avena o el pescado azul tienen propiedades que resultan beneficiosas. Por el contrario, es recomendable evitar los azúcares de absorción rápida porque elevan de forma brusca los niveles de glucosa en la sangre. En este grupo incluimos los caramelos o el chocolate.

El ejercicio físico moderado y controlado es otro de los aspectos importantes a tener en cuenta. Junto a los beneficios que supone para cualquier persona, en los pacientes con diabetes favorece la disminución de glucemia y mejora la sensibilidad a la insulina. Es importante, eso sí, conocer la intensidad de la actividad a realizar para intensificar los controles y aplicar, si fuera necesario, correcciones en el tratamiento.

Junto a estas recomendaciones, el Colegio Oficial de Médicos recuerda la importancia del control médico porque cada caso es diferente y es necesario determinar el tratamiento más adecuado para cada circunstancia.