



Cómo prevenir la diabetes tipo 2

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, es clave a la hora de prevenir la diabetes tipo 2, dice Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes. La prevención es determinante, ya que "una vez que se presenta es muy difícil de controlar. Es más, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbilidad y mortalidad en las personas con diabetes tipo 2", añade. Entre sus recomendaciones para prevenirla están 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. Además, hay que consumir verduras por su gran aporte de fibra, sobre todo las de hoja verde, que contienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que ayudan a metabolizar los azúcares. Por otro lado, el aceite de oliva posee grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir los triglicéridos, y los omega 3 del pescado azul repercuten en la reducción de los lípidos sanguíneos. 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.