

La dieta mediterránea se impone en la prevención de la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede prevenir actuando sobre los factores de riesgo modificables. Entre las principales recomendaciones para 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 1.000 calorías ingeridas al día.

El II Salón de la Dieta Mediterránea, celebrado del 14 al 17 de octubre en IFEMA (Madrid), dedicó buena parte de sus encuentros a concienciar a la población general sobre la importancia de prevenir la diabetes tipo 2 y de detectarla y tratarla cuanto antes. A este respecto, la Fundación para la Diabetes ofreció la realización del Test FINDRISC, mediante el que se puede predecir, a través de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, si una perso-

na tiene riesgo o no de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años.

El test FINDRISC 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 número de horas de actividad física moderada por semana, el consumo diario de frutas, hortalizas y verduras, los antecedentes familiares de diabetes, el tratamiento de la hipertensión y si hay antecedentes de glucosa en sangre alta en algún análisis. Tras realizar el test 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.

Además, la Fundación para la Diabetes impartió una charla dirigida al público general sobre dieta mediterránea, preven-

ción de diabetes y riesgo cardiovascular. «Concienciando sobre la prevención de la diabetes tipo 2 estamos concienciando también sobre la prevención del riesgo cardiovascular, ya que padecer este tipo de diabetes es un factor de alto riesgo cardiovascular», explicó Gabriel.

A este respecto, el director científico de la Fundación para la Diabetes hizo 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, de manera que con mucha frecuencia se detecta que ha habido un infarto de miocardio mediante un electrocardiograma rutinario. «Una persona con diabetes presenta un riesgo similar de padecer un primer infarto de miocardio al que tiene una persona sin diabetes que ya ha tenido el primer infarto de que éste se repita», señaló. ■