

## DIABETES: UN PELIGRO EN CONSTANTE EVOLUCIÓN

Datos globales de prevalencia de diabetes y hábitos.

Patología y hábitos	Afectados mayores de 18 años (%)
Diabetes Mellitus conocida	8,1
Diabetes Mellitus no conocida	3,9
Diabetes Mellitus total	12
Tolerancia anormal de glucemia	7,9
Glucemia basal alterada	3,6
Obesidad	28,2
Hipertensión arterial	41,2
Síndrome metabólico	20,8
Tabaquismo	27,8
Ingesta de alcohol a diario	22,6
Ingesta de aceite de oliva para freír	69,2
Sedentarismo	50,3

Fuente: Estudio 'Di@bet.es'.

## Alerta en diabetes: se duplica la prevalencia

**M. E.** Como venían advirtiendo los expertos, los índices de diabetes tipo dos se estaban disparando. Y así se confirmó en octubre a través de los resultados preliminares del estudio *Diabet.es*, realizado por el Instituto de Salud Carlos III. La prevalencia de la diabetes tipo 2 en España pasaba de situarse entre un 6 y un 10 por ciento, según diversos estudios con base poblacional sobre diabetes e intolerancia a

la glucosa, al 12 por ciento. Además, tres de cada diez españoles sufre obesidad y cuatro de cada diez hipertensión arterial.

El seguimiento de un patrón alimenticio basado en el modelo mediterráneo sería la mejor opción, según un estudio publicado en *Diabetes Care*, para reducir a la mitad los casos de diabetes. En él se incluía la recomendación de ingerir aceite de oliva, fibra y frutos secos.