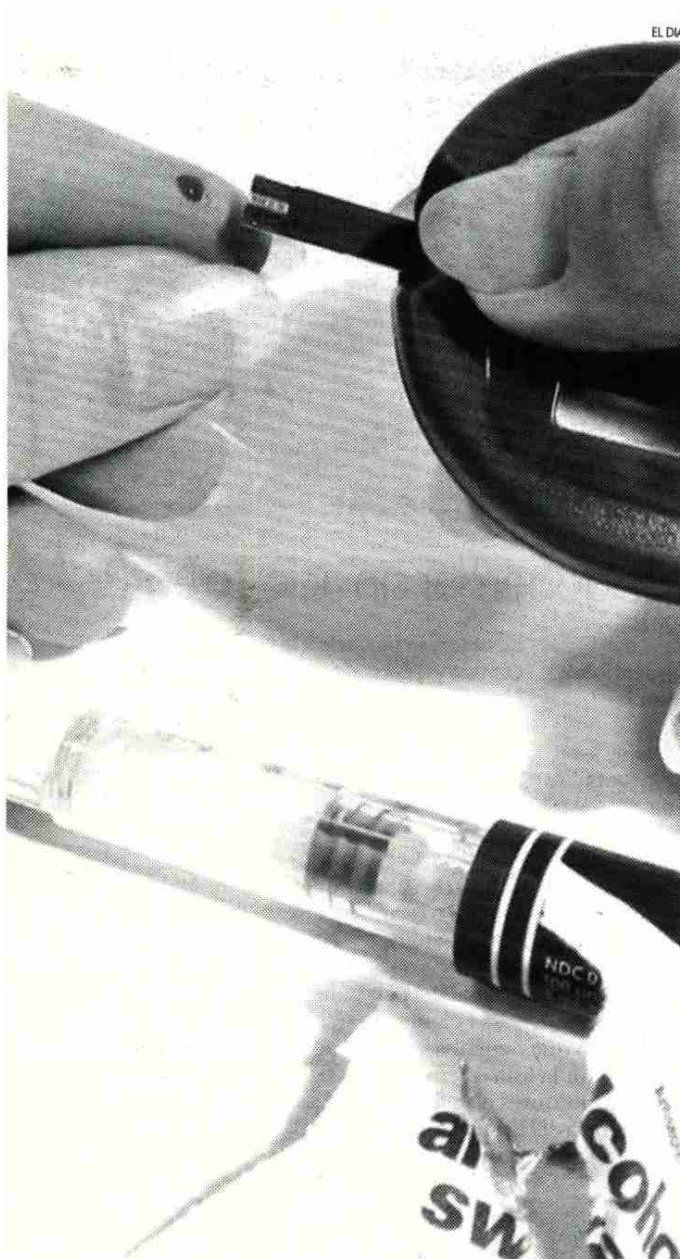


Perder peso e ingerir fibra podría prevenir la diabetes

La diabetes tipo 2 se prevendría a parte de con lo mencionado, manteniendo una dieta hipocalórica. Por **El Día**

La diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad. No obstante, cerca de 4.6 millones de españoles padecen diabetes tipo 2 y 1/3 (aproximadamente uno de cada tres) no lo sabe, y se estima que esa cifra irá en aumento en los próximos años, debido al envejecimiento de la población y los hábitos de vida no saludables. Según el doctor Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes, "es fundamental prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta que una vez que se presenta es muy difícil de controlar y que con cierta frecuencia los pacientes presentan alguna complicación asociada en el momento del diagnóstico. Es más, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbilidad y mortalidad en las personas con diabetes tipo 2".

Entre las principales medidas para mejorar el estilo de vida y 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



Los expertos enumeran algunos consejos para la prevención de la diabetes tipo 2.

gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día. A este respecto, el doctor Gabriel señala los beneficios de la dieta mediterránea para poder aplicar estas medidas en la vida cotidiana: "se trata de una alimentación con una gran cantidad de verduras con un gran aporte de fibra, sobre todo las de hoja verde, que contienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que ayudan a metabolizar mejor los azúcares. Además, el aceite de oliva posee grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir los triglicéridos, y ácidos

DIETA MEDITERRÁNEA Beneficios de esta dieta para poder aplicar las medidas en la vida cotidiana

grasos poliinsaturados de los omega 3 del pescado azul repercuten también en la reducción de los lípidos sanguíneos".

CONSUMO DE VINO TINTO

"Por otra parte -añade- también está demostrado que 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". Junto con una alimentación equilibrada y baja en calorías (compuesta de no más de 2.000 calorías/día), se recomienda practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana (4 h como mínimo a la semana).