



Un perímetro de cintura de más de 88 centímetros duplica el riesgo de diabetes

► Los especialistas reunidos en Málaga elevan el peligro a 120 centímetros en el caso de los hombres

EUROPA PRESS MÁLAGA

■ Un perímetro de cintura superior a 88 centímetros en mujeres y de 102 centímetros en hombres duplica el riesgo de padecer diabetes, según destacaron ayer diversos especialistas reunidos en Málaga, en el marco del Décimo Curso Teórico de la Sociedad Española de Rehabilitación Cardio-respiratoria (Sorecar).

De igual modo, alertaron de que la obesidad abdominal, que

padecen el 35 por ciento de los españoles, multiplica por dos el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

La nutricionista de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga Helena Saracho recordó que las enfermedades cardiovasculares suponen la principal causa de muerte en España y aludió a la importancia de los hábitos alimenticios, «cruciales», dijo, «a la hora de corregir o ayudar a controlar los factores de riesgo cardiovascular».

La especialista recordó que las dietas con alto contenido en grasas saturadas, azúcares refinados y escasez de productos frescos,

como frutas o verduras, son cada vez más frecuentes, frente a la dieta mediterránea, «prototipo de la prevención de enfermedades cardiovasculares».

La experta admitió que la falta del tiempo y de conocimiento culinario que requiere la elaboración de platos caseros con ingredientes frescos y perecederos son las principales desventajas con las que cuenta la dieta mediterránea, declarada recientemente Patrimonio de la Humanidad. A ello, añadió la dificultad de consumir productos autóctonos y de temporada, en el caso de frutas y verduras, y el predominio en la ingesta de carne frente al pescado por su fuerte tradición y fácil preparación.