

## **El 14 % de los españoles tienen diabetes tipo 2 y el 40 % no lo sabe**

04-10-2011 / 13:11 h

Pamplona, 4 oct (EFE).- La diabetes tipo 2 afecta ya al 14 % de la población española, pero entre un 30 y un 40 % de los enfermos no sabe que la padece, por eso, una exposición itinerante que ha recalado en Pamplona pretende "darle voz", ya que las medidas preventivas como la dieta y el ejercicio son el remedio más eficaz.

El jefe del Servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario de Navarra, Luis Forga, ha declarado a Efe que en el autocuidado es donde radica la prevención de la diabetes tipo 2, una dolencia que en el mundo sufren 285 millones de personas, dos más cada diez segundos.

El motivo principal de su prevalencia es la obesidad, que se ha convertido, según Forga, en una pandemia global.

En España, el 16 % de la población es obesa, a lo que se suma un 35 % que padece sobrepeso: "Más de la mitad de los españoles tienen un peso inadecuado por arriba", ha remarcado Forga.

Para evitarlo, el endocrinólogo ha recomendado hacer varias comidas repartidas a lo largo del día, seguir "discretamente" una dieta hipocalórica si sobra algo peso, evitar los alimentos que contengan azúcares y grasas saturadas, como son la bollería industrial y la comida rápida, y hacer ejercicio diario.

Estas medidas preventivas se han revelado como las más eficaces científicamente, además de las más económicas, pero, para una vez que la diabetes ya ha aparecido, existen cada vez más fármacos antidiabéticos orales, aparte de la insulina.

"Además de las personas que tienen un peso inadecuado y de las sedentarias, la población más expuesta a padecer diabetes tipo 2 son los que cuentan con antecedentes familiares, los hipertensos, los mayores o los que padecen prediabetes, es decir, los que presentan niveles de glucosa en sangre más altos de lo normal sin llegar a ser diabéticos", ha descrito Forga.

Además, recientes estudios han descubierto que la diabetes tiene mayor prevalencia en el sur de España.

La exposición, organizada por el laboratorio Novartis, la Sociedad Española de Diabetes y la Federación de Diabéticos Españoles, está presidida por un páncreas aumentado 40 veces, en el que el visitante puede internarse para conocer, a través de pantallas interactivas, su funcionamiento normal y el que tiene cuando está alterado.

"Dale voz a la diabetes tipo 2" permanecerá abierta en Pamplona hasta el 26 de octubre, y para hoy se ha programado una sesión de cine con el documental de Ander Duque "El sueño americano", en el que se refleja el día a día de personas afectadas por esta enfermedad. EFE