

## **Evitar el sobrepeso, una dieta saludable y realizar ejercicio, principales recomendaciones para prevenir diabetes tipo 2**

PAMPLONA, 14 Nov. (EUROPA PRESS) -

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Diabetes, el Gobierno de Navarra ofrece una serie de recomendaciones para prevenir esta enfermedad. Evitar el sobrepeso, una dieta saludable y realizar ejercicio son los principales consejos para prevenir diabetes tipo 2, la del adulto.

En primer lugar, según ha informado el Gobierno foral en una nota, la investigación ha demostrado que bajando de peso las personas que corren riesgo de padecer diabetes tipo 2 pueden prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad.

Asimismo, se aboga por la detección precoz y el control de personas con alto riesgo de padecerla, como mujeres con antecedentes de diabetes gestacional (diabetes del embarazo) y personas de 60 años o mayores.

La tercera recomendación tiene que ver con mantener hábitos de vida saludables: 30 minutos al día de ejercicio, caminar 5 días a la semana (el más recomendable) y reducir el consumo de grasas y calorías.

Un estudio reciente realizado en EEUU sobre la prevención de la diabetes ha demostrado que las personas que modificaron su estilo de vida redujeron el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 58 por ciento. La modificación del estilo de vida fue aún más eficaz en las personas de 60 años en adelante, cuyo riesgo bajó en un 71 por ciento.

La diabetes tipo 2, también llamada diabetes del adulto, es una enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre o, lo que es lo mismo, por la concentración de azúcar en sangre después de años de resistencia a la insulina por parte del organismo.

Pese a que es menos conocida que la diabetes tipo 1, en la que el paciente se ve obligado a suministrarse insulina mediante punción para poder controlar los niveles de glucosa, la diabetes tipo 2 es la más común y la menos diagnosticada y conocida

(se estima que el 43 por ciento de las personas que la padecen desconocen que la tienen)

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), el número de personas con esta patología se está incrementando de manera notable. Actualmente, alrededor de 285 millones de personas en todo el mundo padecen diabetes.

Este tipo de diabetes tipo 2 es más frecuente en edades avanzadas, cuando existen antecedentes familiares con diabetes y en personas con obesidad. Por encima de los 75 años la prevalencia es del 41,3 por ciento en mujeres y de 37,4 por ciento en varones, mientras que la prevalencia media total en España en personas mayores de 18 años es del 13,8 por ciento.