



# DIABETES

# 5 COSAS QUE NO SABES



Foto: Condopress.

**1. La contaminación influye.**

Las personas con mayor acumulación en el organismo de unos contaminantes llamados compuestos orgánicos persistentes (COP) tienen el triple de riesgo de padecerla. Los COP provienen de los residuos

industriales y los pesticidas agrícolas y llegan a nosotros a través de los alimentos.

**2. Necesitas sol.**

Sobre todo si te sobran unos cuantos kilos. La combinación de obesidad con niveles bajos de vitamina D en sangre

supone un riesgo mayor de resistencia a la insulina que cualquiera de esos factores por separado. Esta vitamina, que obtenemos tomando el sol, se acumula en los tejidos adiposos perdiendo así su disponibilidad. Por este motivo, las personas

con sobrepeso tienen más posibilidades de tener bajos estos niveles.

**3. Para prevenir, pesas.**

El entrenamiento con pesas ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, aunque de momento este dato solo se ha comprobado en hombres. Se calcula que practicar este ejercicio durante media hora al día, cinco días a la semana, reduce el riesgo de padecer diabetes en un 34%.

**4. Perjudica tu salud sexual.**

La diabetes afecta a la sexualidad femenina porque provoca cambios en los tejidos urogenitales, que afectan a la lubricación y alteran la respuesta de la excitación sexual.

**5. Fumar es un riesgo.**

El tabaquismo favorece la aparición de la diabetes tipo 2, tanto en los fumadores como en quienes les rodean. Las mujeres que fuman más de dos cajetillas al día son las que tienen mayores probabilidades de desarrollar la enfermedad, seguidas de aquellas que han dejado de fumar (un 12% más) y las afectadas por el tabaquismo pasivo.