



LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE, CLAVES PARA EVITAR LA DIABETES

Con motivo de la celebración el pasado miércoles del *Día Mundial de la Diabetes*, el responsable de Medicina Interna de la Clínica Ruber de Madrid, Luis Valdivieso, destacó que la buena alimentación y llevar a cabo deporte regular son las medidas más preventivas para evitar la aparición de esta enfermedad. Asimismo, el doctor recordó la necesidad de que la población se conciencie de la importancia que tiene llevar a cabo una dieta equilibrada y ejercicio físico de manera habitual ya que, según aseveró, la diabetes tipo II está «muy ligada» al sobrepeso. Actualmente, más de cinco millones de españoles están afectados por esta patología, una cifra que la convierte en el colectivo de pacientes crónicos más elevado de todo el país. Además, diversos estudios han alertado ya del incremento de la prevalencia de la diabetes en la población infantil ya que, al parecer, la sufren unos 30.000 niños menores de 15 años. De hecho, cada año, se producen alrededor de unos 1.100 casos nuevos.

