

► 14 Noviembre, 2014

LA IMPORTANCIA DE DESAYUNAR BIEN

La obesidad es una de las principales causas de aparición de la diabetes y por ello en el Día Mundial de la Diabetes se pone el foco en el desayuno. Debe estar compuesto de lácteos (leche, yogur, queso fresco...), cereales (pan, preferiblemente integral, gofio, cereales sin azúcares añadidos...) y frutas (fresca, entera y de temporada). El acompañamiento del pan puede ser aceite de oliva, embutidos con poca grasa (pavo, jamón, queso blanco fresco de preferencia desnatado), tomate y otros vegetales.

El 80% de los nuevos diabéticos son obesos

» HOY SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD CRÓNICA

El sobrepeso y la obesidad se ha convertido en un factor de riesgo para padecer diabetes. Se estima que el 80% de los nuevos casos de diabetes podría tener relación con la obesidad. Hoy, se celebra el día mundial de la obesidad bajo el lema *Protejamos nuestro futuro*.

ODRA RODRÍGUEZ
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

■ Iniciar cada día con un desayuno saludable, que incluya lácteos, cereales y frutas, como parte de una alimentación equilibrada que proteja nuestra salud y nuestra calidad de vida «es muy importante. Pero lo es aún más, si contamos con factores de riesgos para padecer diabetes tipo 2, ya sea por predisposición genética o por padecer sobrepeso u obesidad», indica Rosa Gloria Suárez, miembro del Servicio de Promoción de la Salud y coordinadora del Grupo de Diabetes y Obesidad del Servicio Canario de Salud (SCS).

La especialista destacó que la obesidad y el sobrepeso se consideran factores de riesgo para este tipo de diabetes, tanto que se

estima que el 80% de los nuevos casos de diabetes podrían estar desencadenados por la obesidad.

Hoy se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia, bajo el lema *Protejamos nuestro futuro*, con el que se busca desarrollar la conciencia de que con una alimentación saludable y actividad física se puede prevenir la diabetes tipo 2. Suárez resalta que, por otro lado, en los casos que «ya se haya desarrollado la enfermedad, estos hábitos saludables ayudarían a prevenir otras complicaciones futuras».

En Canarias, el porcentaje de sobrepeso-obesidad se encuentra en el 53,3% en el adulto—hombres, 57,4% y mujeres, 49,1%—, y con un porcentaje de sedentarismo del 35,5% —hombres, 31,7% y mujeres 39,2%— incrementándose a medida que aumenta la edad. En la población escolar el porcentaje de sobrepeso-obesidad es del 49,6%, asociado a elevados índices de ocio sedentario, según los datos que maneja la administración sanitaria canaria.



Empezar bien el día. Foto de archivo de escolares desayunando.

2,3 millones de españoles no saben que tienen la de tipo 2

■ Algo más de 5,3 millones de personas padecen diabetes tipo 2 en España y, de ellas, 2,3 millones desconocen que tienen esta enfermedad crónica, que causa 25.000 muertes al año, con lo que constituye «un grave problema» que se podría prevenir con un estilo de vida y una alimentación saludables. Estas cifras las ha ofrecido el presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), Andoni Lorenzo, en una rueda de prensa con motivo de la conmemoración, hoy, del día mundial de esta patología, en la que ha he-

cho una radiografía de la enfermedad con los últimos datos disponibles.

Más de 300 millones de personas en todo el mundo tienen diabetes, una «auténtica epidemia global», según el coordinador del área de nutrición y salud pública de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas, Manuel Moñino, quien ha indicado que de ellas 3,4 millones mueren por esta causa. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud, la diabetes será la séptima causa de mortalidad en 2030.