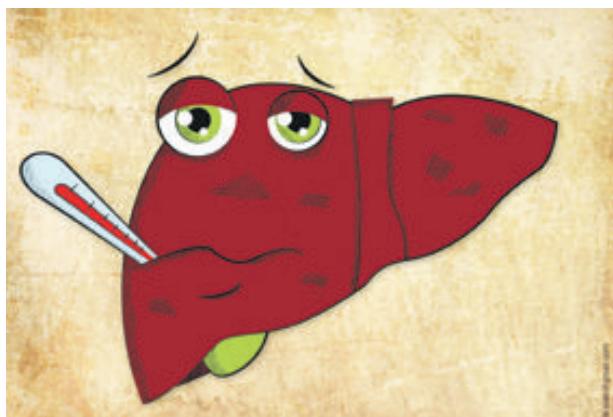




A TU SALUD

**iERROR!**

- Tomar grasas saturadas y trans
- Consumir sal en exceso
- Fumar
- Llevar una vida sedentaria

**iBIEN HECHO!**

- Controlar el sobrepeso
- Comer menos, más verduras y productos saludables
- Consumir hidratos ricos en fibra y hacer cinco comidas diarias

Controlar la diabetes con buenos hábitos

La obesidad es el mayor factor de riesgo

S.C.

HUESCA.- La diabetes de tipo II es una enfermedad crónica no transmisible que sobreviene cuando el páncreas no produce la insulina suficiente o cuando el organismo no es capaz de hacer funcionar la insulina que produce. Rosario Gómez, especialista en medicina interna en la Policlínica Alto Aragón, comentó esta semana en el Aula Marro de Huesca aspectos relacionados con la prevención y tratamiento de la enfermedad.

En cuanto al riesgo de padecerla, "la obesidad es el factor más importante. La edad, con riesgo mayor en mujeres a partir de los 70 y en varones entre 30 y 69 años, la historia familiar de diabetes, los antecedentes de diabetes gestacional, el bajo peso

(menor de 2,5 kilos) o alto peso (más de 4,5) al nacer, el consumo de carnes rojas y procesadas, lácteos grasos, dulces y postres, o de bebidas azucaradas, el tabaquismo y la inactividad física influyen de manera importante en el riesgo de padecer diabetes.

Se puede prevenir "controlando el sobrepeso, intervenciones en la dieta (comer porciones más pequeñas, más verduras, escoger refrigerios saludables, evitar productos procesados y bebidas azucaradas), realizando actividad física y controlando otros factores como la presión arterial y los lípidos".



Rosario Gómez, ps.

Una vez se diagnostica la enfermedad, es importante "una dieta variada y equilibrada que asegure el aporte correcto de nutrientes. Se recomienda la elección de hidratos de carbono ricos en fibra, como hortalizas, verduras, legumbres y cereales integrales. Asimismo se recomienda una distribución de cinco comidas al día. Es importante la realización de ejercicio físico. Sin olvidar el control y cuidado diario de los pies y de otros factores de riesgo como la tensión arterial y los lípidos", indica la especialista.

Para no agravar la dolencia debemos "limitar ingesta de sal a menos de seis gramos al día, limitar las grasas saturadas y grasas trans, limitar consumo de alcohol (ya que pueden provocar o agravar situaciones de hipoglucemia, no fumar, evitar el sedentarismo y tomar las medicaciones como se le indican para evitar posibles efectos secundarios".