



► 10 Marzo, 2015

Dieta y ejercicio, mejor prevención contra la diabetes

Una campaña puesta en marcha por Adezaragoza, la Asociación de Diabéticos de Zaragoza, informa esta semana sobre la enfermedad y su tratamiento

ZARAGOZA. La Asociación de Diabéticos de Zaragoza (Adezaragoza) inició ayer una campaña de prevención de la diabetes tipo 2 (la de adultos). A lo largo de toda la semana, la asociación atenderá a los zaragozanos interesados en esta dolencia.

Para ello, ha instalado una mesa informativa en el Corte Inglés del paseo de Sagasta donde habrá voluntarios de la asociación y profesionales sanitarios que resolverán las dudas y harán análisis gratuitos de los niveles de glucemia, tomarán la tensión arterial y realizarán un test para determinar el nivel de riesgo de sufrir esta enfermedad en los próximos años.

José Antonio Saz, asesor médico de Adezaragoza, explicó ayer que el número estimado de aragoneses que sufren esta enfermedad puede rondar los 120.000. De ellos, el 3% -3.600- desconocen que tienen concentraciones elevadas de glucosa en la sangre.

Saz apuntó que la mayoría de estas diabetes de adulto pueden corregirse con ejercicio modera-



Voluntarios de la Asociación de Diabéticos de Zaragoza, en la mesa informativa. OLIVER DUCH

do (caminar de 45 minutos a una hora diaria es suficiente) y una dieta equilibrada en la que las verduras y las frutas estén presentes y se controlen las grasas y los hidratos de carbono.

Perfil del paciente

Recordó que el perfil de las per-

sonas que pueden llegar a padecer esta dolencia es el de un ciudadano mayor de 50 años (la diabetes se dispara a partir de los 65-70 años), con hábitos sedentarios y sobrepeso.

Durante la semana de campaña, en la mesa informativa podrá encontrarse documentación sobre

alimentación, ejercicios, hipoglucemias, etcétera. Asimismo -explicaron desde Adezaragoza- habrá voluntarios diabéticos y madres de diabéticos infantiles, que podrán atender e intercambiar experiencias con aquellas personas que lo deseen.

HERALDO