

## Diabetes y alimentación en vacaciones

### Con control y prevención se puede disfrutar de un verano sin riesgos

- **Con una buena educación diabetológica la alimentación en verano no tiene que ser un problema**
- **Hay que evitar ganar peso y optar por menús saludables, manteniendo una buena actividad física, al menos unos 40-60 minutos diarios.**
- **El calor puede alterar las cifras de glucosa por lo que es aconsejable realizar controles frecuentes de glucemia durante el periodo estival**

**Madrid, 24 de julio de 2019.**- Horarios más flexibles, comidas fuera de casa, viajes, etc. Durante el verano las rutinas de alimentación se relajan y es fácil ganar algunos kilos. Controlar la diabetes durante las vacaciones puede parecer más complicado, pero los expertos coinciden en que basta con seguir una serie de pautas para disfrutar de este tiempo de merecido descanso con todas las garantías.

Precisamente la pérdida de rutinas hace que los horarios de comidas sean más irregulares, se coma más entre horas y aumente el consumo de alimentos altos en calorías, algo que solo debe realizarse de manera ocasional.

La Fundación para la Diabetes siempre ha apostado por un estilo de vida saludable y por llevar un buen control de la diabetes, como recuerda **Ana Mateo**, gerente de la Fundación, por lo que insiste en no bajar la guardia durante las vacaciones de verano “*ya que la alimentación es una parte fundamental del control de la diabetes, junto con el seguimiento del tratamiento y el ejercicio físico*”. En este sentido la gerente añade que “*se puede disfrutar del verano con total normalidad, siempre y cuando se sigan las recomendaciones de los expertos y no se cometan excesos. Una persona con una buena educación diabetológica no debe tener problemas cuando llega el verano*”.

#### El peligro de la deshidratación

Una de las consecuencias del incremento de las temperaturas en verano es el riesgo de deshidratación, más acusado en colectivos de riesgo como los niños y los ancianos. De ahí la importancia de beber, al menos un litro y medio de agua diario, aunque no se tenga sed, para evitar que la deshidratación aumente la concentración de glucosa en sangre.

Hay que tener en cuenta también que el calor influye en la absorción de las insulinas, lo que puede alterar las cifras de glucosa. Así, es conveniente realizar controles frecuentes de glucemia.

Por lo que a la alimentación se refiere, la dieta mediterránea sigue siendo la más recomendada por los expertos. Se trata de una cocina sencilla, rica en vegetales y con abundancia de frutas y verduras en la mayoría de las comidas y que, además, es fácil de seguir en verano por la gran oferta que nuestro país presenta.

En este sentido, **Ascensión Marcos**, presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética FESNAD, aconseja *"las personas con diabetes tienen que vigilar un poco más su alimentación y la Dieta Mediterránea es un buen patrón. Asimismo, es importante mantener las pautas que plantea el profesional de la salud, mantener un peso saludable y evitar alimentos ricos en azúcares y grasas, sin olvidar la práctica diaria de actividad física y algún tipo de ejercicio. Es muy importante también dormir adecuadamente siguiendo un hábito diario saludable. Además, aunque los horarios en verano sean algo diferentes, es fundamental mantener un seguimiento periódico de los índices de glucemia en sangre para evitar tanto las hiper como las hipoglucemias"*.

En resumen, para disfrutar al máximo las vacaciones basta con mantener ciertas rutinas en horarios de comidas y dietas, evitar ganar peso, mantener un buen control de los niveles de glucosa y garantizar una hidratación suficiente. Consejos fáciles de seguir que demuestran que verano y diabetes son perfectamente compatibles.

#### Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la diabetes y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida. La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad.

**Contacto de prensa:** Torres y Carrera.

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

Tel. 687 34 34 38 / 629 27 90 54

[rmcarrillo@torresycarrera.com](mailto:rmcarrillo@torresycarrera.com) / [bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com)