



En el marco de la iniciativa “Los 12 pilares para la prevención y cuidado de las enfermedades crónicas”

La Fundación para la Salud Novo Nordisk y la Fundación RedGDPS lanzan el primero de “Los 12 pilares”: control del peso.

- *En el marco del Día Mundial de la Obesidad, la iniciativa “Los 12 pilares para la prevención y cuidado de las enfermedades crónicas” estrena su primer objetivo mensual centrado en la reducción de la grasa visceral*
- *El Dr. Francisco Javier Ortega Ríos fundamenta que el problema “no lo determina la báscula, sino la grasa visceral”, y subraya que disminuir el perímetro de la cintura mejora la glucosa, la presión arterial y el colesterol*

Madrid, 2 de marzo de 2026. – En la antesala de la celebración del Día Mundial de la Obesidad, **La Fundación para la Salud Novo Nordisk** y la **Fundación RedGDPS** han puesto en marcha la primera fase práctica de su proyecto **“Los 12 pilares para la prevención y cuidado de las enfermedades crónicas”**. Tras la presentación de la iniciativa el pasado 10 de febrero, este “reloj de la salud” arranca su ciclo educativo centrándose en su primer pilar fundamental: el **control de peso**.

El programa busca transformar el enfoque reactivo de la enfermedad promoviendo una cultura proactiva basada en la prevención y el autocuidado. Según el **Dr. Francisco Javier Ortega Ríos**, líder del proyecto, *“es un programa que nace para impulsar un cambio sostenido en la forma de abordar la salud crónica. Al articular un recorrido educativo de doce meses, en el que cada uno de ellos se orienta a un ámbito clave de prevención, se favorece a que la información se integre de forma efectiva y que las personas incorporen hábitos saludables con mayor facilidad”*

El verdadero riesgo: más allá de la báscula

Los estudios recientes evidencian un incremento sostenido del exceso de peso en la población adulta. De acuerdo con las cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE) recogidas en 2023, el 40 % de los adultos presenta sobrepeso y alrededor del 15% padece obesidad, datos que sitúan a esta condición como un desafío de salud pública de primer orden.



Sin embargo, para abordar este primer pilar, los expertos hacen hincapié en cambiar la perspectiva tradicional. Tal y como explica el Dr. Ortega Ríos, *"cuando hablamos de peso, lo más importante no es la báscula. El verdadero problema radica en la grasa visceral, la que se acumula en el abdomen y que rodea a órganos vitales, aumentando el riesgo de diabetes, infarto e ictus"*.

Por este motivo, más que el peso total, el indicador clave para evaluar el riesgo metabólico es el perímetro de la cintura. *"Disminuir unos centímetros ese perímetro ha demostrado mejorar la glucosa, la presión arterial y el colesterol"*, detalla el doctor. De esta forma, lograr mantener un peso adecuado impacta positivamente reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

"Control de peso es igual a mayor salud"

Para conseguir la reducción de esta grasa abdominal, la recomendación principal del Dr. Ortega Ríos es huir de soluciones a corto plazo e incidir en *"hacer cambios del estilo de vida sostenidos: alimentación equilibrada, ejercicio físico regular y mucha constancia para mantener estos hábitos saludables"*.

"Lo que verdaderamente marca la diferencia es la consolidación de rutinas estables que permitan reducir progresivamente el perímetro de la cintura y que protejan de manera efectiva nuestra salud a largo plazo", añade el experto. El proyecto consolida así su mensaje para este mes: en el reloj de la salud, el primer pilar está claro, *"control de peso es igual a mayor salud"*.

Acerca de la Fundación RedGDPS

La **Fundación redGDPS** es una organización sin ánimo de lucro constituida por un grupo de profesionales sanitarios de Atención Primaria cuyo fin es la promoción del estudio, formación continuada e investigación en el campo de la diabetes, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con diabetes tipo 2. Cuenta con grupos de colaboradores distribuidos por toda España, y con más de 12.000 miembros repartidos fundamentalmente en Europa y Sudamérica.

Acerca de la Fundación para la Salud Novo Nordisk España (FSNN)

La Fundación para la Salud Novo Nordisk España es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi un siglo de experiencia en todo el mundo de Novo Nordisk. Tiene la misión de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y otras patologías y mejorando la vida de las personas a través de una mejor educación para

la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable. Para más información: www.fundacionparalasalud.org



Contacto de prensa:

Rocío Marmisa / Verónica San Frutos

Omnicom PR Group

650 47 53 66 / 614 12 07 43