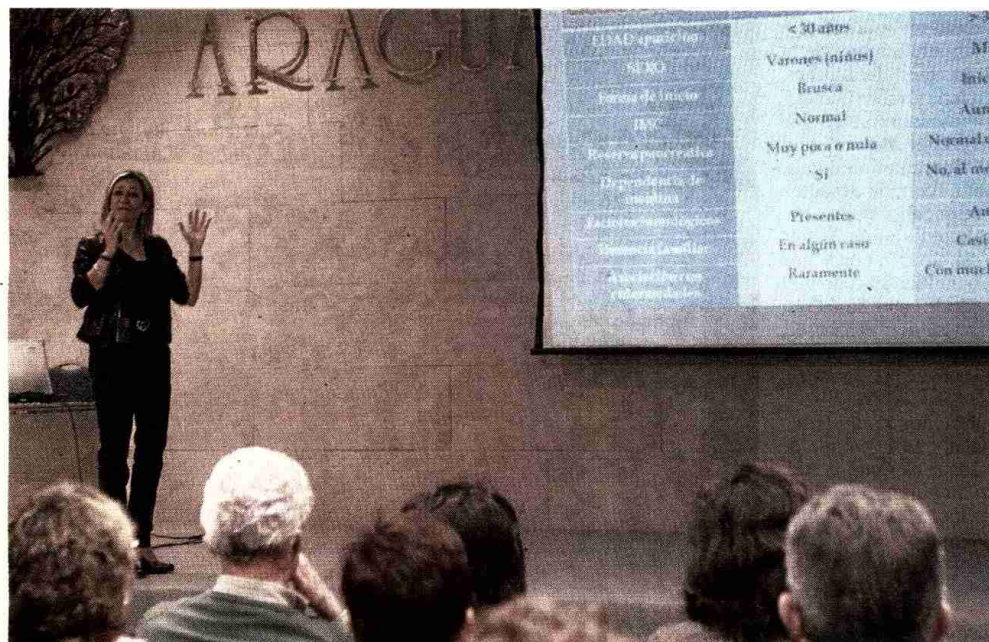


Alertan de que la diabetes reduce la esperanza de vida en unos quince años

Beatriz Cigarrán indica que cuadruplica el riesgo cardiovascular // Tabaco, estrés, sobrepeso y sedentarismo, enemigos a batir



CONFERENCIA La doctora Beatriz Cigarrán durante su charla sobre diabetes, ayer en el Araguey. Foto: Carlos Calvo

LOS DATOS

① **¿Qué es la diabetes?** En la conferencia, la doctora Beatriz Cigarrán explicó que la diabetes es una enfermedad crónica que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, o bien la fabrica de una calidad inferior. La insulina, una hormona producida por el páncreas, es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en sangre.

② **Seis por ciento** En Galicia, el seis por ciento de la

población padece diabetes una prevalencia que aumenta con la edad.

③ **El 70 por ciento** de los gallegos que sufren diabetes tienen además obesidad e hipertensión.

④ **Factores de riesgo** En la diabetes mellitus tipo 2, la doctora Cigarrán indicó como factores de riesgo: tener más de 45 años, sobrepeso u obesidad, perímetro de cintura superior a 88 centímetros en mujeres y a 102 en hombres, sedentarismo, bajo consumo de frutas y

verduras, antecedentes de glucemia elevada o antecedentes familiares de diabetes.

⑤ **Alteraciones en el organismo** La conferenciante señaló que la diabetes puede provocar problemas como depresión; problemas en la visión, llegando incluso a la ceguera; daños en el riñón o en los nervios del cuerpo que conectan la médula espinal con músculos, piel, vasos sanguíneos y otros órganos; y en los pies, por el escaso flujo sanguíneo.

M. MERA
Santiago

La diabetes, que afecta a unos 190.000 gallegos, es una enfermedad crónica que tiene graves consecuencias: reduce la esperanza de vida en unos quince años, es la causa principal de ceguera y de insuficiencia renal, es la más frecuente de amputación no traumática de extremidades inferiores, aumenta de dos a cuatro veces el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria y vascular-cerebral. El 80% de los diabéticos fallece por patología cardiovascular.

Expuestos estos datos, la doctora Beatriz Cigarrán insistió ayer en la necesidad de tomar medidas desde la prevención, "ya que permite evitar o retrasar la evolución de la diabetes tipo 2 hasta en un 58% de los casos".

La especialista en Medicina Interna del hospital Virxe da Xunqueira de Cee abrió ayer un nuevo ciclo de las conferencias Salud con Salud en un acto que tuvo lugar en el salón de actos del hotel Meliá Araguey, que estuvo a rebosar.

En la conferencia, moderada por el doctor Enrique Domínguez, jefe del servicio de Aparato Digestivo del CHUS y presidente de la Fundación para la Investigación en Enfermedades del Aparato Digestivo, la experta subrayó la necesidad de hacerse controles periódicos con el fin de saber si se padece pre diabetes.

Como anécdota, hizo un test a varios asistentes a la conferencia para comprobar si tenían riesgo de padecer diabetes evaluando varios parámetros, desde el peso hasta la carga genética.

La doctora Cigarrán, que explicó que la diabetes es una enfermedad crónica que afecta al seis por ciento de la población, indicó que "su frecuencia está aumentando, superando las previsiones más pesimistas".

Un incremento que según la experta está vinculado a hábitos de vida poco saludables. Así, expuso la

El 80% de los diabéticos fallece por dolencias cardiovasculares

Hacer cinco comidas mantiene el nivel de glucosa. El ejercicio disminuye la tensión

necesidad de evitar, como grandes enemigos a batir, tabaquismo, sedentarismo, sobrepeso o estrés.

Por este motivo, la doctora Beatriz Cigarrán dio una serie de recetas centradas en dieta, ejercicio moderado, pérdida de peso en caso de sobrepeso u obesidad, y medicación si es necesaria.

En cuanto a la dieta, la especialista señaló la necesidad de evitar azúcares simples, "pero sin llegar a la prohibición absoluta, y escoger fructosa, mejor que glucosa o sacarosa".

Mantener el peso adecuado con el control de las calorías; equilibrar la proporción entre el aporte de proteínas (15%), carbohidratos (60%) y grasas (30%), evitar alimentos ricos en colesterol y eliminar o disminuir la ingestión de los ricos en grasa como embutidos, fueron algunos de los ejemplos saludables que dio la doctora Cigarrán.

Otras de las recomendaciones prácticas que dio fue usar un plato más pequeño para que las proporciones de la comida no sean tan grandes, hacer cuatro o cinco comidas para mantener el equilibrio de los niveles de glucosa en sangre, evitar bebidas alcohólicas por su alto contenido en azúcares y "no fiarse" de los alimentos aptos para diabéticos.

En la amena charla, también aportó datos sobre complicaciones derivadas de la enfermedad, como el pie diabético, además de subrayar los beneficios de nuevas dianas terapéuticas, como las incretinas, contra la diabetes tipo 2.

mmera@elcorreogallego.es