



Según la Campaña “La diabetes se puede prevenir”.

EL 14% DE LA POBLACIÓN EN ESPAÑA TIENE RIESGO ALTO O MUY ALTO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 EN LOS PRÓXIMOS 10 AÑOS

Actuemos contra la Diabetes. ¡Ya! es el eslogan que la Federación Internacional de Diabetes, dentro de su campaña 2009-2013 para el Día Mundial, ha elegido para la campaña de este año.

Sin duda, algo fundamental para actuar contra la diabetes es la prevención de la diabetes tipo 2, así como su diagnóstico y tratamiento precoz con el fin de evitar complicaciones.

Con este objetivo, la Fundación para la Diabetes participará el próximo 12 de noviembre en las actividades de la Asociación de Diabéticos de Alcalá (ADE Alcalá) en el marco del Día Mundial, con la realización del Test FINDRISK en la Plaza de Cervantes

Realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias, incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día y practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, algunas medidas para prevenir la diabetes tipo 2

Madrid, 10 de noviembre de 2011.- Uno de los objetivos principales del Día Mundial de la Diabetes cada año es, sin duda, realizar una llamada de atención tanto a autoridades y profesionales sanitarios como a la sociedad en general de la importancia de adoptar medidas frente al riesgo de padecer diabetes tipo 2, que padecen más de 5 millones de españoles, aunque el 43,5% no lo sabe. Estas cifras van en aumento debido a, entre otros factores, el estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad.

De hecho, según datos de la Campaña “La diabetes se puede prevenir”, realizada por la Fundación para la Diabetes, el 14% de la población adulta española tiene riesgo alto o muy alto de padecer diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. “Sin duda, una forma de actuar frente a la diabetes es prevenirla y concienciar de la importancia de tratarla cuanto antes”, explica **Andoni Lorenzo**, patrono de la Fundación para la Diabetes y presidente de la Asociación de Diabéticos de Álava. A este respecto, **ACTUEMOS CONTRA LA DIABETES. ¡YA!** es el eslogan que la Federación Internacional de Diabetes, dentro

de su campaña 2009-2013 para el Día Mundial, ha elegido para la campaña de este año.

En el marco de iniciativas y colaboraciones en torno al Día Mundial de la Diabetes, el próximo 12 de noviembre la Fundación para la Diabetes va a participar en las actividades que la Asociación de Diabéticos de Alcalá (ADE Alcalá) va a poner en marcha en Alcalá de Henares (Madrid). La Fundación realizará el Test FINDRISK, con la colaboración de voluntarios del Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM), mediante el que se puede predecir la probabilidad personal de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Así, **desde las 10:00 horas, todas las personas que se acerquen a la Plaza de Cervantes en Alcalá de Henares podrán realizar este Test en la mesa que ocupará la Fundación.**

En la actualidad, ya han sido cumplimentados un total de 53.244 test, de los cuales el 63% corresponde a España y el 37% a Latinoamérica. El Test Findrisk ha demostrado su eficacia en distintos países europeos para el cribado no invasivo de la población con riesgo de diabetes. *“En base a la puntuación obtenida mediante esta escala, se puede detectar si una persona tiene riesgo o no de presentar diabetes. Para ello, se determinan algunas variables como el índice de masa corporal (IMC), la edad o el perímetro de la cintura, entre otras, y se emite un informe final personalizado conteniendo las principales medidas de estilo de vida que ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2”,* explica Andoni Lorenzo.

Con motivo del Día Mundial, la Fundación para la Diabetes ha creado un **microsite** sobre esta jornada (<http://www.fundaciondiabetes.org/diamundial/>), en el que se recoge toda la información relevante relacionada. Asimismo, toda la información sobre el Día Mundial de la Diabetes que puede ser de interés para los medios de comunicación se encuentra alojada en la **sala de prensa** de la su página web (<http://www.fundaciondiabetes.org/saladeprensa>)

Prevención de la diabetes tipo 2

Expertos de todo el mundo coinciden en señalar que la diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad.

Así, como principales medidas para mejorar el estilo de vida se señalan las siguientes:

- Mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso.
- Realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias.
- Realizar un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.
- Practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana.

La Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes, que cumple este año su 10º Aniversario, es una entidad sin ánimo de lucro y de interés general que tiene como objetivo contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, así como a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Para ello desarrolla actividades educativas, formativas, de investigación y sensibilización social en todo el territorio del Estado Español.

*** Para más información. Gabinete de prensa de la Fundación para la Diabetes.**

Isabel Chacón/ Mónica Llorente. 91 787 03 00

Visita la sala de prensa de la Fundación para la Diabetes en:

<http://www.fundaciondiabetes.org/saladeprensa>