



Los ciudadanos que asistieron ayer a la conferencia sobre la diabetes en el salón de actos de Caja España-Caja Duero, en Fuente Dorada. :: FOTOGRAFÍAS HENAR SASTRE

Aconsejan una dieta equilibrada y ejercicio para combatir la diabetes

El doctor Daniel de Luis señala que esta enfermedad en la edad adulta es «la gran epidemia»

:: NIEVES CABALLERO

VALLADOLID. El 10% de la población padece de diabetes mellitus, «la gran epidemia en la edad adulta», pero con una dieta equilibrada y ejercicio –«el mejor medicamento»– se puede convivir con esta enfermedad que genera muchos gastos a la sanidad pública, según destacó ayer el doctor Daniel de Luis, director del Instituto de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid y coordinador de la Unidad de Investigación del Hospital Universitario Río Hortega, además de colaborador de El Norte de Castilla. De Luis puso como ejemplo a deportistas como Maradona y actrices como Halle Berry y Sharon Stone para demostrar que la vida sigue a pesar de la diabetes.

El doctor intervino en el salón de actos de Fuente Dorada de Caja

España-Caja Duero, dentro del ciclo de cuatro conferencias sobre la salud, organizadas por el periódico y patrocinadas por Galletas Gullón. La empresa palentina colabora con la Sociedad Española de Diabetes y, en la actualidad, participa en investigaciones para eliminar edulcorantes de los productos y elaborar galletas sin azúcares añadidos (ni sacarosa, ni fructosa, ni lactosa). En su nombre estuvo presente la directora de Comunicación, Eva Lamalfa Gil, así como el director Carlos Aganzo acudió en representación de El Norte de Castilla.

En el caso de la diabetes infantil, cuando debuta o aparece la enfermedad es obligatorio tratar a los niños con insulinas. Daniel de Luis recordó que en la edad adulta la diabetes genera complicaciones en la vista, accidentes cardiovasculares e insuficiencia renal porque el páncreas, con el tiempo, sufre daños en las células que producen la insulina. «La gran epidemia es la diabetes tipo dos», enfatizó.

En este caso, la diabetes está relacionada con el sobrepeso y la inactividad, dos de los principales factores de riesgo, desgraciadamente, en aumento porque el hombre lle-



Daniel de Luis y Eva Lamalfa Gil.

va en la actualidad una vida más sedentaria si se compara con épocas pasadas. De manera que para Daniel de Luis es muy importante tanto controlar la alimentación como realizar ejercicio físico, el principal andar, pero también nadar o incluso bailar. El profesor titular de Endocrinología, Diabetes y Nutrición defendió un estilo de vida saludable que llevado a la práctica permite sobrellevar la enfermedad sin necesidad de insulina durante gran parte de la vida del paciente. Incluso, anticiparse con una reducción de grasas permite prevenir la diabetes en los obesos.

Es fundamental mantener el peso corporal adecuado con una dieta equilibrada, sin necesidad de restricciones, pero siempre que se primen los hidratos de carbono (harinas, mejor integrales, legumbres, vegetales y frutas), se eviten las grasas malas y se controlen las proteínas (carnes y pescados). Para ello es conveniente conocer las aportaciones calóricas de los diferentes alimentos. En este sentido, Daniel de Luis aconsejó consultar la calculadora de alimentos desarrollada por el Instituto de Endocrinología y Nutrición en colaboración con Galletas Gullón, en la página de Internet www.ienva.org.

Muchos de los presentes en un salón de actos lleno conocían directamente la enfermedad como se puso en evidencia en las numerosas preguntas que realizaron al doctor Daniel de Luis después de la conferencia.