LA RAZÓN.es

20/09/2013

El sobrepeso hará aumentar la diabetes un 250% en 2030

Es importante evitar la sal y los alimentos con índice glucémico alto. Efe

20 de septiembre de 2013. 12:31h Efe. Barcelona.

Con un 80% de la población actual con sobrepeso, la prevalencia de la diabetes crecerá un 250% en el año 2030, según ha advertido el doctor Luís Gutiérrez, que ha señalado que una alimentación equilibrada y hacer ejercicio son la base para el control eficaz de esta enfermedad.

Gutiérrez, médico de Atención Primaria y colaborador habitual desde hace 17 años en programas de TVE, ha impartido en Barcelona una conferencia dirigida a las personas con diabetes y sus familiares, organizada por la Associació de Diabètics de Catalunya (ADC), la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) y DiaBalance.

La falta de tiempo para cocinar, la pérdida de hábitos saludables, las restricciones alimenticias y, muchas veces la desinformación, llevan a muchas personas con diabetes a descartar la práctica de ejercicio o a descuidar su dieta, ha señalado el doctor.

"Es vital evitar el sedentarismo y perder peso si es necesario", ha comentado Luís Gutiérrez, que ha señalado que la clave para aprender a llevar una vida sana sin complicaciones es conocer bien el papel que desempeñan los hidratos de carbono en el organismo y saber cómo preparar y tomar los alimentos que son ricos en estos nutrientes.

Durante su conferencia, el doctor Gutiérrez también ha ofrecido algunos consejos prácticos en este sentido como el uso de alimentos específicos para diabéticos en los que la información acerca de su contenido en hidratos de carbono está detallada.

"Es importante evitar la sal y los alimentos con índice glucémico alto, pero la dieta de una persona con diabetes no difiere apenas de la dieta de quienes no son diabéticos", ha explicado.

La conferencia impartida en Barcelona forma parte de la campaña "Tú también puedes", una iniciativa de DiaBalance y la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) que nace con vocación de ayudar e informar a las personas con diabetes y de concienciar a la sociedad de que esta enfermedad no es ningún impedimento para poder realizar cualquier tipo de actividad.