



La campaña tiene como objetivo prevenir la diabetes y la obesidad en España

LA FUNDACIÓN PARA LA DIABETES PONE EN MARCHA LA CAMPAÑA ONLINE DE SENSIBILIZACIÓN CIUDADANA “LA DIABETES SE PUEDE PREVENIR”

A través de la web www.fundaciondiabetes.org se puede autoevaluar y calcular su riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un futuro

Cerca de 3 millones de españoles padecen diabetes tipo 2, y la mitad NO lo sabe

Sencillas medidas, como 30 minutos de ejercicio moderado, contribuyen a prevenirla

Madrid, 24 de septiembre de 2008.- La Fundación para la Diabetes ha puesto en marcha hoy la primera campaña online que tiene como objetivo la prevención de la diabetes y la obesidad en España. Bajo el lema “*La diabetes se puede prevenir*”, los internautas adultos que visiten la web www.fundaciondiabetes.org podrán conocer el riesgo que tienen de padecer diabetes tipo 2 en un futuro.

A través del cuestionario FINDRISK, que consta de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, una aplicación informática predice la probabilidad personal de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. En España, la diabetes tipo 2 afecta a más del 7% de las personas, es decir, a casi 3 millones de españoles, aunque sólo la mitad lo sabe.

Según prevén los expertos, el estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad son alguno de los factores que hacen que este porcentaje vaya en aumento. Por este motivo, explica **Rafael Arana, director de la Fundación para la Diabetes**, “esta campaña pretende además de informar sobre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2, promover la auto evaluación del riesgo personal y recomendar cambios de estilo de vida que ayuden a evitar o retrasar la aparición de la enfermedad”. Los primeros resultados de la campaña, que cuenta con la colaboración de Novo Nordisk Pharma y que finalizará el próximo 30 de noviembre, se darán a conocer el Día Mundial de la Diabetes que se celebra el día 14 de ese mismo mes.

Además de evaluar el riesgo de diabetes, en la misma web los visitantes disponen de información sobre los factores de riesgo que forman parte del test, así como de información para prevenirla.

Test Findrisk

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.

Prevenir la diabetes

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 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.

La campaña “La Diabetes se puede Prevenir” se realiza a través de su web www.fundaciondiabetes.org, y cuenta con la colaboración de Novo Nordisk Pharma.

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

Isabel Chacón. 91 787 03 00 / 687 72 02 82