



## Los diabéticos casi duplican su visita al médico en Navidad

MAR GÓMEZ. Recomienda esta noticia

Los profesionales de la salud cordobeses suelen atender durante y después de la Navidad en torno a un 40 por ciento más de pacientes con problemas del metabolismo, como la **diabetes**, por problemas derivados de la ingesta excesiva de alimentos y alcohol.

Consumir grandes cantidades de comida, muchas veces alimentos pesados y acompañados de buenas dosis de alcohol, es una de las principales características de estas fechas, cuyas consecuencias para muchos son algunos kilos de más, pero que a las personas con este tipo de enfermedades -entre ellas la obesidad o el colesterol- pueden llevarles a caer en un descontrol que, muchas veces, cuesta trabajo normalizar.

Así lo indicó ayer el jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Reina Sofía, el doctor Pedro Benito, quien añadió que, ante esta descompensación, 'es importante que los enfermos mantengan la dieta y los hábitos saludables'.



Por estos motivos, el especialista aconseja a todas aquellas personas que padecen enfermedades de este tipo a que lleven a cabo una alimentación reglada, es decir, que si deciden comer más de lo que deben o ingerir alimentos que no benefician a su enfermedad, 'que se hagan controles mediante tiras reactivas para que puedan tomar medidas al respecto'. En este sentido, Benito comentó que, si una persona diabética ha bebido alguna copa de más puede sufrir en un shock hipoglucémico mientras no se haga un control al día siguiente para remediarlo a tiempo.

En cuanto a las personas obesas, el endocrino dijo que 'el tratamiento ideal para estos pacientes es que eviten engordar'. A este respecto, comentó que una alimentación abusiva durante las fiestas navideñas puede producir en estas personas un efecto acumulativo que, más tarde, tendrán que eliminar 'bien a través de una restricción de la dieta o mediante la práctica de ejercicio'.

En cualquier caso, el experto recordó a aquellas personas que se encuentren en cualquiera de estas situaciones que, hagan lo que hagan, 'disfruten de la comida y no se arrepientan' ya que la llegada de los remordimientos puede inducirles a caer en patologías más serias

como los trastornos de la alimentación de tipo bulímico.

- El jamón serrano ibérico es menos perjudicial que los pasteles