

El 80% de los diabéticos de tipo II tiene sobrepeso

Dieta y deporte para controlarlo

J.L.R. / Teruel

La Asociación de Diabéticos ADE Teruel organizó ayer, en colaboración con la Caja de Ahorros de la Inmaculada, una conferencia sobre los problemas que el sobrepeso supone para este colectivo.

Ángel Torres, secretario de la Asociación de Diabéticos ADE Teruel y Miembro del Equipo de Formación Terapéutica de la Federación Autonómica de asociaciones de diabéticos de Aragón, expuso ayer estos problemas y apuntó las líneas de actuación para prevenirlo fácilmente.

¿Qué recomendaciones se hacen en estas charlas?

Las conferencias *El diabético quemando calorías* persiguen luchar contra la obesidad, especialmente para la comunidad diabética, aunque podría hacerse extensivo a toda la comunidad.

El problema del sobrepeso se incrementa en una persona que padece diabetes. El 80 por ciento de los diabéticos del tipo II padecen algún tipo de obesidad. Ese exceso de grasa impide en un momento determinado que su propia insulina termine de trabajar bien, por eso la recomendación habitual del endocrino de vigilar el peso.

¿Qué líneas de actuación se proponen?

La dieta tiene que ser el primer punto que hay que hacer bien. Aunque sería más adecuado hablar de "alimentación equilibrada", comer sano y en condiciones. Además, el ejercicio físico es también muy importante,

Existen dos tipos de diabéticos

Diabetes Tipo I

El organismo no produce ninguna cantidad de insulina, por lo que deben administrársela mediante inyecciones. Supone el 15% de los casos.

Diabetes Tipo II

El cuerpo produce insulina por sí mismo pero no en las cantidades recomendables o necesarias, por lo que "ayudan" a estimular la secreción mediante medicamentos, generalmente en forma de comprimidos.

aunque en la sociedad actual es una práctica poco frecuente.

¿Se sabe cuantos diabéticos hay en Teruel?

Esa información no se puede conocer porque no hay cifras. La única información de que disponemos es la de los 150 asociados que tenemos en la provincia de Teruel. En cualquier caso, nos manejamos entre un tres y un cinco por ciento de la población.

¿Qué circunstancias favorecen que aparezca diabetes?

La obesidad es uno de las principales causas de diabetes. Otros factores como el estrés, las situaciones traumáticas desde un punto de vista psicológico, determina-



Ángel Torres expuso en Teruel los riesgos que el sobrepeso supone para la población, especialmente para aquella que padece diabetes y apostó por la dieta y el ejercicio como los mejores métodos para controlarlo

das circunstancias laborales, etc

¿Qué riesgos corre un paciente de diabetes que no se cuida?

Una monja me dijo en cierta ocasión que el problema de la diabetes es que no duele, porque el tiene úlcera de estómago y cena, por ejemplo, caracoles picantes, esa noche no duerme. Pero la diabetes no duele, y eso sería algo que deberíamos de tener para evitar esos excesos.

La diabetes es una situación que va deteriorando tejidos y conductos. Afecta a puntos más delicados como el fondo del ojo (retinopatía diabética) o el riñón (nefropatía diabética), aunque estas patologías se presentan a los seis o siete años de evo-



lución de la diabetes mal cuidada. Hace 30 años el cuidado era difícil, pero hoy existen muchísimos métodos para que esta situación no se produzca.

¿Quién debería estar preocupado por si padece esta enfermedad?

Los síntomas clásicos de la diabetes se conocen en cualquier medio sanitario, de manera que ante un cuadro

de sed, frecuentes ganas de orinar y una pérdida de peso, en seguida se analiza esta posibilidad.

¿Qué ofrece a los diabéticos la asociación?

Estar informados de las variaciones que se producen tanto en el conocimiento de la enfermedad como en la aparición de nuevos medicamentos o tecnologías que nos hacen la vida más fácil.