

El Progreso, jueves, 28 de junio de 2001

Los hábitos alimenticios de los diabéticos, a debate ayer en las jornadas de Begonte

BEGONTE. DELEGACIÓN

La lucha contra la diabetes tiene como uno de sus principales obstáculos la resistencia de la población afectada a realizar cambios en su dieta. Éste fue uno de los temas tratados en las terceras jornadas de la diabetes desarrolladas en Begonte. Las jornadas, organizadas por el personal del centro de salud begontino, con la colaboración de varias entidades, se centraron en la calidad de vida de los diabéticos y contaron con la participación de 110 personas, entre enfermos y familiares. Los presentes participan en el programa de control de la diabetes puesto en marcha por el centro de salud begontino hace tres años.

El médico begontino José Manuel Rábade Cacharrón explicó que, fundamentalmente para la población gallega de la tercera edad, se hace difícil cambiar los hábitos alimenticios y se mantie-

ne en buena parte de los casos la primacía de alimentos con gran contenido de grasas, no recomendable por la gran cantidad de calorías que aportan.

❑ **VERDURAS**. Rábade abogó por una alimentación en donde las verduras estén muy presentes, indicando que los diabéticos pueden comer "casi de todo" pero con control. Destacó asimismo la importancia del ejercicio y del cuidado de los pies, extremidades en las que la enfermedad provoca pérdida de sensibilidad.

Ayer se trató sobre la actitud ante complicaciones agudas, control farmacológico, estrategias frente al sobrepeso, higienes de pies, piel y boca y dietas. La diabetes afecta a un 8 por ciento de la población, siendo su incidencia en la zona rural de Lugo por el envejecimiento de la población de un 10 por ciento, frente al 6 de las grandes ciudades.