

Día Mundial de la enfermedad

## **Experto destaca la alimentación y el ejercicio físico como las principales medidas preventivas para la diabetes**

MADRID, 14 Nov. (EUROPA PRESS) –

El responsable de Medicina Interna de la Clínica Ruber de Madrid, Luis Valdivieso, ha destacado que la buena alimentación y la realización del ejercicio físico regular son las medidas más preventivas para evitar la aparición de diabetes.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Diabetes, el doctor ha recordado, en declaraciones a Europa Press, la necesidad de que la población se conciencie de la importancia que tiene llevar a cabo una dieta equilibrada y ejercicio físico ya que, según ha recordado, la diabetes tipo II está "muy ligada" al sobrepeso.

Actualmente más de cinco millones de españoles están afectados por esta patología, una cifra que la convierte en el colectivo de pacientes crónicos más elevado en España. Además, diversos estudios han alertado del incremento de la prevalencia de la diabetes en la población infantil ya que, al parecer, la sufren unos 30.000 niños menores de 15 años y, cada año se producen alrededor de unos 1.100 casos nuevos.

"Con el acceso fácil a una cantidad y calidad importante de alimentos la obesidad se está convirtiendo en una plaga infantil. Por tanto, es la sociedad la que está originando una parte del problema, al igual que la falta de ejercicio", ha recalado el experto, para insistir en que la diabetes tipo II precoz es "evitable" en la medida en la que se puede evitar la ingesta alimenticia.

Dicho esto, Valdivieso ha rechazado la idea de que se tengan que utilizar fármacos para prevenir los comienzos de la aparición de la enfermedad y ha reiterado la necesidad de realizar dieta y ejercicio para no someter a la población a "más controles" de salud.

"Las pastillas se deben dejar ya para situaciones ya establecidas. Por eso creo que tenemos que invocar --en los tratamientos preventivos-- a la dieta y al ejercicio", ha subrayado este especialista.

En este sentido, el doctor ha calificado de "exagerados" los datos que aseguran que casi el 50 por ciento de los diabéticos españoles no saben que lo son y ha recordado que, actualmente, en los análisis de sangre se realiza un análisis de glucosa sistemático que, en muchas ocasiones, conduce ya al diagnóstico.

"Sí se puede asumir que en un diez por ciento de la población tiene alguna intolerancia hidrocarbonada, pero asumir esa intolerancia como diabetes establecida me parece exagerado", ha comentado, para recalcar que los principales síntomas indicadores de la enfermedad son el "cansancio y la obesidad".

Por último, Valdivieso ha destacado que la prueba de hemoglobina glucosilada, debido a que da muestras de la evolución de la glucosa durante ocho semanas, con lo que hay un mayor margen para saber los desajustes que tiene una persona en los niveles de glucosa.