

Buena Vida

## Los diabéticos que bajan de peso reducirían su riesgo cardiovascular



La actividad física constante y una dieta balanceada son las mejores herramientas para bajar de peso.

REDACCIÓN BUENA VIDA

16:11 | 29/01/2010

*Las diabéticos tipo 2 obesos tienen muchas más posibilidades de sufrir problemas cardiovasculares, mientras que la pérdida de un cinco por ciento de ese peso supondría una reducción aproximada del 50 por ciento de padecer ese tipo de incidentes.*

Por este motivo, la obesidad y la diabetes son dos “epidemias gemelas”, puesto que conjuntamente constituyen el primer factor de riesgo cardiovascular, se consideran la primera causa de muerte en los países desarrollados e implican entre el 40 y el 45 por ciento de la asistencia sanitaria.

Así lo señalaron en Salamanca —durante la celebración de la IV Reunión de Diabetes y Obesidad—, el jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Salamanca, Ángel Sánchez Rodríguez, y el presidente de la Sociedad Castellano-Leonesa y Cantabria de Medicina Interna, José Antonio Santos Calderón.

Según la información facilitada por la organización del encuentro, “aproximadamente entre un 38 y un 40 por ciento de los pacientes que son atendidos en los servicios de medicina interna son diabéticos”.

Además, más del 75 por ciento de los diabéticos tipo 2 tienen sobrepeso o son obesos.

El principal problema es que la obesidad y su patología asociada reducen hasta en ocho años la esperanza de vida en los pacientes afectados por la diabetes tipo 2.

Para solventar estos problemas incidieron en la importancia de llevar una dieta saludable con presencia de verduras y hortalizas, no llevar una vida sedentaria, hacer deporte o andar al menos 30 minutos diarios y solicitar controles de diabetes periódicamente.

europapress.es