

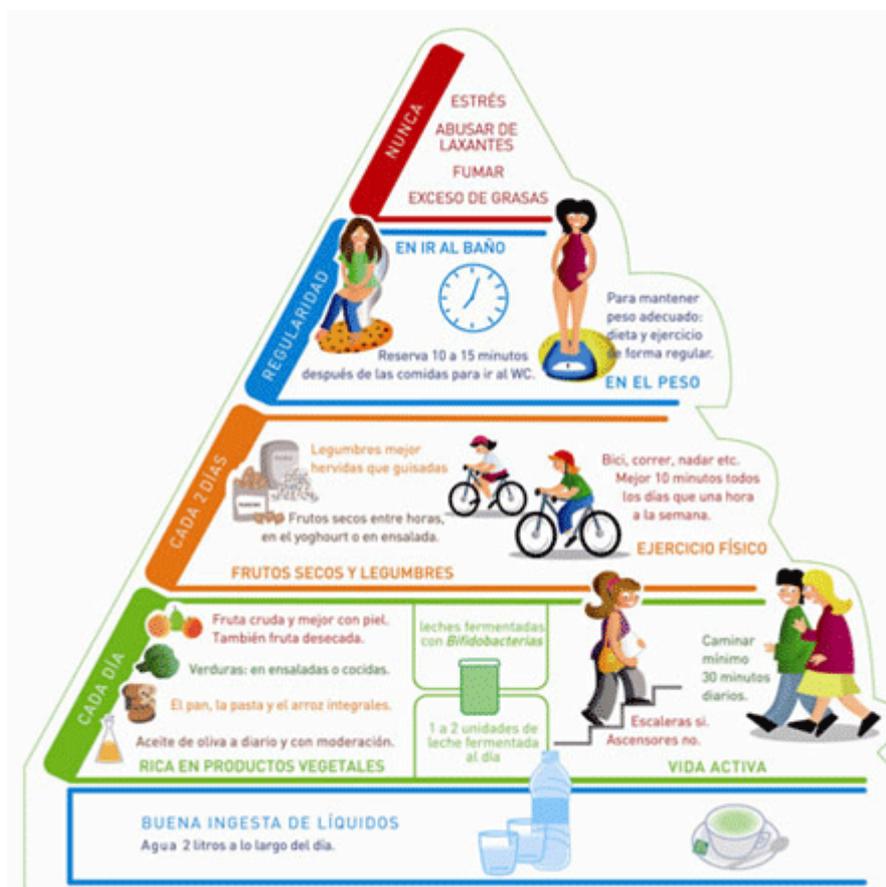
PRPACIENTES: La dieta mediterránea y los diabéticos

01/02/11 11:05



Según el doctor **Ricardo Gómez Huelgas**, coordinador del Grupo de Diabetes y Obesidad de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) existen numerosas evidencias epidemiológicas que demuestran la bondad de la dieta mediterránea tradicional para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.

Diversos estudios han demostrado que los pacientes diabéticos tienen más del doble de mortalidad a los 15 o 20 años del diagnóstico de la enfermedad que los no diabéticos, debido, fundamentalmente, al incremento de enfermedades cardiovasculares. La vuelta a la dieta Mediterránea es para los expertos un modo de combatir la diabetes. Por algo ha sido declarada como **patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**.



Mucho se habla de los beneficios de la dieta mediterránea y de que su abandono es la causa del aumento de la obesidad y el sobrepeso, principales factores de aparición de enfermedades como al diabetes. Pero, ¿qué es la dieta mediterránea? Para el doctor **Ricardo Gómez Huelgas**, 'la dieta mediterránea no es sólo un patrón de comidas, sino también un patrón cultural y d estilo de vida que es la dieta tradicional que llevaban nuestros abuelos, en el sentido de que hacer de la comida un acto social-familiar. A la comida hay que dedicarle tiempo. En segundo lugar utilizar los productos habituales

en nuestro medio que básicamente son legumbres, frutas, verdura, pescado, y aceite de oliva Incluso se podría incluir el consumo de vino tinto en pequeñas cantidades. Otro punto

importante de la dieta mediterránea es que aparte de comer bien, hay que comer lo justo, no en exceso. Hoy en día la comida se hace deprisa, corriendo, con muchos productos que no necesitan elaboración y con productos baratos.

A día de hoy, nadie pone en duda que las causas de esta epidemia de sobrepeso y obesidad están muy relacionadas con la falta de ejercicio físico, el sedentarismo y el abandono de los patrones dietéticos tradicionales de tipo mediterráneo, como expone el doctor Gómez Huelgas.

La diabetes, especialmente la tipo 2, y el sobrepeso se han convertido en la 'pescadilla que se muerde la cola', y un problema de salud pública que aparece de muy difícil solución. **'La epidemia de la diabetes a nivel mundial, es a expensas de una diabetes que conocemos como diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 está muy relacionada con el exceso de peso corporal, de forma que más del 80 por ciento de los pacientes con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad. Diabetes y obesidad van de la mano, y de hecho, se ha acuñado un término que es la diabetesidad para reforzar la interconexión que hay entre estos dos procesos. Hoy sabemos que la población adulta española, más del 60 por ciento tiene sobrepeso u obesidad y por lo tanto son sujetos con un alto riesgo de desarrollar diabetes en el futuro'**, expone el coordinador del Grupo de Diabetes y Obesidad de la Sociedad SEMI.

'Promover el consumo diario de legumbres de verduras y de fruta. Un mínimo de cuatro porciones de fruta diaria, comida diaria basada en legumbres o verduras, evitar el consumo de grasas animales, reducir el consumo de carne, sobre todo de carne roja; y promover el pescado. Igualmente, todo lo que es bollería, repostería, bebidas azucaradas, hay que eliminarlas de la dieta habitual, y fundamental condimentar con aceite de oliva de buena calidad. Ese es el secreto de la dieta Mediterránea' asegura el doctor Gómez Huelga.

En los últimos años, los españoles hemos cambiado nuestros hábitos dietéticos, abandonando los productos tradicionales, como las legumbres, verduras, fruta, pescado y aceite de oliva, por comida rápida. Pero, ¿por qué ha ocurrido esto? Por un lado, el doctor Gómez Huelgas expone que **'en poco más de 40 años la sociedad española ha experimentado un avance desde el punto de vista económica, tecnológico, y de alguna manera esos cambios dietéticos, el comer como veíamos en las películas americanas es un precio que estamos pagando en el presente'**. Y por otro lado, **'una de las tragedias que estamos viendo es que los productos tradicionales son más caros que los productos de comida rápida. Se da la paradoja que comer bien es más caro que comer mal'**



El seno donde debe gestarse la dieta mediterránea es el de la familia y la educación, como armas contra la obesidad, sobre todo la infantil, señala el experto. **'Es importante el papel de la familia como verdadera escuela, escuela de vida, de formación, y de hábitos saludables y dentro por supuesto, está la comida. En el fondo, lo que tenemos que intentar es mejorar el nivel**

educativo de la población, porque hay una tremenda interconexión entre nivel sociocultural y buenos hábitos higienico-dietéticos y deportivos'.

Seguiremos informando...

[\[Volver\]](#)

[< Anterior](#)

[Siguiete >](#)