



El drástico cambio en los estilos de vida fomenta el consumo de productos hipercalóricos

:: R. SUÁREZ

LA VERDAD. La pandemia de obesidad está ligada al drástico cambio en los estilos de vida que se ha producido en las últimas décadas con el desarrollo económico, según los expertos reunidos en el congreso de la Sociedad Española de Medicina Interna. El sedentarismo y los cambios en la dieta, especialmente un mayor consumo de productos calóricos ricos en grasas animales y azúcares, son los factores que contribuyen a un desequilibrio calórico que conduce a la obesidad. Igualmente, señalan que otro factor importante para

explicar la mayor prevalencia de diabetes en los países occidentales es el envejecimiento poblacional, dado que la tasa de diabetes se incrementa marcadamente con la edad. Por ello, desde una perspectiva de salud pública, la principal estrategia para la lucha contra la obesidad y la diabetes se basa (tal como recomienda la OMS) en el establecimiento de políticas y planes integrales de prevención, mediante la promoción de un estilo de vida saludable, con una vuelta a nuestra dieta mediterránea tradicional y el fomento del ejercicio físico, sobre todo en niños y jóvenes.

Para ello es necesario el esfuerzo conjunto de los poderes públicos, de la sociedad civil, el sector privado y los medios de difusión.

Asimismo, en los últimos años se han producido grandes avances en el desarrollo de nuevos fármacos antidiabéticos más eficaces y seguros que contribuirán a mejorar el control de la diabetes y a reducir sus complicaciones. En este sentido la SEMI está organizando diversas actividades como talleres, conferencias y mesas redondas para concienciar a los profesionales sobre este problema de salud pública.



Un hombre con sobrepeso, sentado en un banco de una calle. :: AP