



Los médicos recetan una dieta saludable y ejercicio físico

► Los internistas, que alertan de que España es el país más medicalizado, abogan por la prevención para frenar el avance de la diabetes o la obesidad

S. SÁNCHEZ MÁLAGA
► @opiniondemalaga

■ Tener una alimentación saludable y el ejercicio físico son la claves para la prevención de muchas patologías, caso de la obesidad, la diabetes o la hipertensión, enfermedades derivadas del sedentarismo y contra las que el sistema sanitario, por sí solo, no puede luchar. La doctora Pilar Román, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), afirmó ayer que hay que insistir más en la prevención, tarea que debe comenzar en el ámbito familiar y en las escuelas, pero no sólo por la repercusión que las enfermedades tienen en el gasto sanitario y en la calidad de vida de las personas, sino también por el preocupante dato de que España

es el país más medicalizado del mundo.

Los españoles no están más enfermos que otros, pero van más al médico. Ocho veces más que los suecos. Esta situación, apuntó Román, «tiene que cambiar». Y es que, aunque las medicinas son buenas, «tienen efectos secundarios, lo que provoca prescripciones en cascada de fármacos».

Más de 2.000 expertos participan desde ayer en Málaga en el Congreso Nacional de la SEMI, que se celebra hasta mañana en el Palacio de Ferias y Congresos, y que ayer acogió la presentación del estudio Predimed, el mayor ensayo clínico de intervención nutricional que se ha realizado en Europa, que revela que una alta adherencia a una dieta mediterránea tradicional su-



El congreso, que reúne a unos 2.000 expertos, se celebra hasta mañana en el Palacio de Ferias. L. O.



LA OPINIÓN

PILAR ROMÁN
Presidenta de la SEMI

► «España es el país más medicalizado del mundo; esto tiene que cambiar porque las medicinas, aunque buenas, tienen efectos secundarios que provocan prescripciones en cascada».



LA OPINIÓN

RICARDO GÓMEZ HUELGAS
Internista de Carlos Haya

► Apunta que la prevalencia de la diabetes ha pasado del 7 al 14% en los adultos en 20 años. «Si no hacemos nada, uno de cada tres niños que nacen serán diabéticos en el futuro».

plementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos reduce un 30% el riesgo de sufrir una complicación cardiovascular en personas con alto riesgo, ya que la grasa vegetal tiene un efecto protector.

Ricardo Gómez, presidente del comité organizador y jefe de Medicina Interna de Carlos Haya, destacó la importancia de incidir en la prevención de la diabetes, «epidemia» que se ha trasladado a los hospitales, donde «un tercio de los que ingresan son diabéticos, lo que complica cualquier otra patología».