

09:31 10-02-2014 | ¡Gana dinero con tu blog en Globedia! | RSS | Acceso usuarios | [Regístrate](#)



- Portada
- Ciencia
- Cine
- Cultura
- Deportes
- Economía
- Gente y TV
- Internacional
- Motor
- Política
- Salud
- Sociedad
- Tecnología
- Viajes
- Videojuegos
- Vivir

Salud | Hoy | Recientes | Mes | Últimas noticias |

Buscar noticias: [Buscar](#)

 **Nutricion Salud Y Bienestar** Publicada el 08-02-2014 15:40      

Sobrepeso y la diabetes, dos problemas muy relacionados

8 votos



 Like 3 [Compartir](#) [Compartir](#) [Twitter](#)

Los especialistas recuerdan que impulsar un estilo de vida más saludable garantizará la mejora del pronóstico del paciente diabético



Cuando hablamos de diabetes tipo 2, es decir, aquella no insulino dependiente y que está vinculada con el estilo de vida, tenemos que tener muy presente un factor: la existencia de sobrepeso o de obesidad. Estos factores de riesgo están muy vinculados a este problema. Por este motivo, los especialistas recuerdan que impulsar un estilo de vida más saludable garantizará la mejora del pronóstico del paciente con diabetes, llegando incluso a disminuir su prevalencia entre la población, tal y como han

puesto de manifiesto los expertos reunidos en la VIII Reunión Diabetes y Obesidad.

Datos

En varios países, casi tres de cada diez personas presentan obesidad y la prevalencia de la diabetes tipo 2 en mayores de 18 años alcanza casi el 14% de la población, una cifra que se duplica entre los mayores de 65 años. Y es que, según el estudio Di@bet.es, la obesidad y el sobrepeso duplican el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

“La actual pandemia de diabetes está estrechamente ligada a la pandemia de obesidad”, señala el Dr. Ricardo Gomez Huelgas, Coordinador del Grupo de Trabajo Diabetes y Obesidad de la FEMI, quien añade que “un individuo de edad media que presenta obesidad multiplica el riesgo de desarrollar diabetes en comparación con un sujeto de su mismo sexo y edad con peso normal”.

El estilo de vida, muy implicado

El motivo de este incremento de la patología y en las tasas de obesidad es, en opinión del Dr. Huelgas, “el cambio del estilo de vida en las sociedades modernas, marcado por el sedentarismo y la ingesta excesiva de calorías”. El mismo doctor es bastante concluyente: “Si desapareciera el sobrepeso, la diabetes sería una **enfermedad** mucho menos prevalente y con un impacto sociosanitario mucho menor”.

Precisamente por ello, en el encuentro se hacía hincapié en la importancia de fomentar los buenos hábitos en el estilo de vida del paciente desde la consulta. En palabras del Dr. Mikel Izquierdo, del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra, “los tres pilares básicos del tratamiento de la diabetes tipo 2 son una **dieta** hipocalórica, práctica de ejercicio físico y la medicación mediante antidiabéticos orales o insulina”.

¡En forma!

Sobre esta noticia

Autor: Nutricion Salud Y Bienestar (3 noticias)
Fuente:
Visitas de esta noticia: 254
Tipo: Nota de prensa
Esta noticia se publica con licencia: **Distribución gratuita**

Regístrate ahora en Globedia
y empieza a ganar dinero

Lo más leído | Lo más votado

- 1 Cobres en la Orina y su Significado
- 2 Un caso del doctor House de la tele sirve para salvarle la vida a un paciente en la realidad
- 3 Consejos para prevenir las hernias
- 4 Cualidades nutricionales del arroz salvaje
- 5 Niños vampiro: otra estigmatización absurda

Noticias relacionadas

- 1 Cualidades nutricionales del arroz salvaje
- 2 Gama Turboslim para quemar más rápido las grasas y controlar el apetito.
- 3 Cobres en la Orina y su Significado
- 4 El mejor viagra natural: Jugo de Granada
- 5 No es lo Mismo Beber Vino Blanco que Vino Tinto o ¿Si?
- 6 Migraña crónica: evaluación y tratamiento urgente

Desde estas páginas siempre te animamos a hacer deporte, sobre todo, porque es bueno para tu salud. Y también lo es en el caso de los pacientes diabéticos. Practicar ejercicio de forma regular y mantener una dieta hipocalórica, con la consecuente pérdida de peso que conlleva, puede garantizar un mejor pronóstico de la enfermedad. En este sentido, el Dr. Izquierdo asegura que "el ejercicio por sí solo puede mejorar el control de la glucemia, la sensibilidad a la insulina y reducir la grasa corporal, por lo que las personas con diabetes tipo 2 que realizan ejercicio físico a lo largo de su vida desarrollan menos complicaciones y viven más años que quienes no lo practican".

Sin embargo, tal y como han indicado los especialistas, la variedad de los casos requiere un abordaje individualizado para cada paciente. En este sentido, el Dr. Izquierdo recomienda adecuar la rutina a las características de cada persona, de manera que "los pacientes diabéticos con obesidad deberían realizar 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana". En el caso del paciente anciano con diabetes, que representa gran parte de los casos, y en el de aquellos pacientes con problemas de movilidad, el mismo doctor determina que "deberán realizar ejercicio en la medida que puedan tolerarlo desde el punto de vista cardiovascular".

Pacientes motivados

Aunque, como ocurre con el tratamiento farmacológico y la dieta, garantizar la adherencia al ejercicio por parte del paciente es uno de los principales retos para el profesional sanitario. En este sentido, el Dr. Izquierdo lamenta que "desgraciadamente, un porcentaje elevado de sedentarios que comienzan una actividad física lo dejan a los pocos días o semanas". Y es que la motivación del paciente se convierte también en un pilar fundamental: "Es evidente que la motivación del paciente y un comportamiento activo y colaborador es básico para alcanzar y mantener unos objetivos terapéuticos" ha concluido la Dra. Artola.

Cualquier información para mejorar tu Salud y sentirte bien puedes entrar y consultar en nuestra **FanPage y has cualquier pregunta.**

Nota <http://www.hola.com>

 Enviar a un amigo
  Compartir noticia
  Denunciar
  Imprimir
 

Añade tu comentario

Comentarios de **Sobrepeso y la diabetes, dos problemas muy relacionados**

Nombre: (opcional)

Añade tu comentario:

Inserta el código de verificación: **Y1D**

Publicar Comentario

