

## Sobrepeso y diabetes, dos problemas muy relacionados

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 España

En nuestro país, 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

### BÚSQUEDA DE TEMAS DE SALUD

### ¡NO TE LO PIERDAS!



### LA OPINIÓN DEL EXPERTO



Ambientales, alimentarias... No te pierdas las opiniones del doctor Miguel Hinojosa sobre las alergias



Entrevistamos al oftalmólogo Juan Pedro Alvarez de Toledo, de la Clínica Barraquer de Barcelona



Hablamos con el doctor García Velasco sobre los problemas de infertilidad en la mujer

### MUY PRÁCTICO



¿Pueden los cosméticos perjudicar a tus ojos?

### NO TE LO PIERDAS



Enfermedades musculoesqueléticas más frecuentes en la mujer



Análisis de la densidad ósea en la determinación de osteoporosis

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!**

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.


**Noticias relacionadas**

- Frente a las enfermedades crónicas, ¡haz deporte!
- ¿Somos conscientes de nuestro sobrepeso?
- La estrecha relación entre obesidad y estrés


**Enlaces patrocinados**



No te pierdas los tratamientos preferidos de las celebrities que mantienen su piel libre de manchas e imperfecciones.




Para acabar con el vello de forma permanente, confía en el líder, descubre Hedonai.



Las mejores ofertas en tu tienda hola.com



Celebra San Valentín con una escapada romántica a un Parador: una o dos noches desde 90



Con Jazztel móvil minutos ilimitados. Ven a Jazztel y llévate un Samsung Galaxy Young por 0.

**Más noticias sobre...**

- sobrepeso | diabetes | insulina | dieta | patología | grasa | ejercicio | enfermedad |



**SE HABLA DE...**

- Enfermedad de Crohn
- Golpes de calor
- Corazón
- Tensión

**RECOMENDACIONES**

**Regístrate** Crea una cuenta o **Iniciar Sesión** para ver lo que recomiendan tus amigos.

- En ¡HOLA!: Chábeli Iglesias posa en su nueva casa de Carolina del Norte tras recibir la visita de sus padres**  
301 personas recomiendan esto.
- Athina Onassis y Doda Miranda, más de una década de discreto amor**  
69 personas recomiendan esto.
- Shakira, Piqué y el pequeño Milan, días de turismo, risas y fotos familiares en Londres**  
48 personas recomiendan esto.
- Esta semana en ¡HOLA!: Julio Iglesias, desolado e indignado en una emotiva entrevista tras el incendio**  
778 personas recomiendan esto.
- Dos hermanos recrean a la perfección fotos de su infancia**  
24 810 personas recomiendan esto.
- Nueva York otoño-invierno 2014 - 2015 | hola.com**  
3 personas recomiendan esto.

**NUEVO SERVICIO**



**YA EN SU QUIOSCO**



**Andrea Casiraghi y Tatiana Santo Domingo**, fotografías exclusivas de su boda soñada. Lujo y romanticismo en tres días de celebraciones, que comenzaron con el bautizo de su hijo, **Sasha**

- HOLA! de la semana
- Suscripciones
- Ver edición digital de ¡HOLA!



**PRÊT-À-PORTER. Otoño-Invierno 2013-2014**  
En la portada, la modelo Teresa Baca, que, además, protagoniza un reportaje en los rincones más emblemáticos de Madrid.

- Otros especiales