

## NOTA DE PRENSA

### 14 DE NOVIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

**OFRECEN RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SALUDABLE. Y UN MEJOR CONTROL DE LA ENFERMEDAD PRESCINDIENDO DEL AZÚCAR. 1 DE CADA 7 ADULTOS PADECE DIABETES EN NUESTRO PAÍS EN LA ACTUALIDAD**

## **11 médicos internistas conciencian con una campaña sobre las piedras angulares para una alimentación saludable, recuerdan que “vivir sin azúcar es posible” y dan pautas para ello**

- Proponen este [14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, un día sin azúcar](#) con recomendaciones útiles para concienciar sobre la necesidad de adoptar una dieta saludable evitando los alimentos ultraprocesados
- Explican que los sustitutos del azúcar como los edulcorantes “no afectan al nivel de azúcar en sangre y, hasta la fecha, ningún estudio ha podido demostrar que sean perjudiciales”
- 1 de cada 7 adultos padece diabetes en España y esta cifra se va a incrementar en el futuro debido a la prevalencia creciente del sobrepeso y la obesidad en la población
- Los médicos internistas, como especialistas con visión integral del paciente, desempeñan un papel clave en el manejo de esta patología y sus complicaciones

**Madrid, 11 de noviembre de 2022.** - En el marco del **Día Mundial de la Diabetes 2022 (14 de noviembre)**, 11 médicos internistas del Grupo de Trabajo de Diabetes, Obesidad y Nutrición de la **Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)** protagonizan una [campaña](#) (click [aquí](#) para ver el vídeo) en la **que proponen este 14N un día sin azúcar** con recomendaciones útiles para concienciar sobre la necesidad de adoptar una **dieta saludable** para un mejor control del nivel de glucemia y de esta patología, que afecta a **1 de cada 7 personas adultas en España**. Se trata de una enfermedad de carácter sistémico que puede acarrear **múltiples complicaciones de salud** y afectar a **distintos órganos diana** (entre ellos, corazón, riñón, ojos o cerebro). Los médicos

internistas, como especialistas con visión integral del paciente, desempeñan un papel clave en el **manejo de esta patología y sus complicaciones**.

**VIDEO COMPLETO:** <https://clipchamp.com/watch/1cxdMI1K7dv>

**DR. RICARDO GÓMEZ HUELGAS. INTRODUCCIÓN: “DESDE SEMI PROPONEMOS CELEBRAR UN DÍA SIN AZÚCAR COMO GESTO DE SOLIDARIDAD Y COMO LLAMADA DE ATENCIÓN”**

El **Dr. Ricardo Gómez Huelgas**, médico internista miembro de SEMI, afirma que *“con el fin de concienciar a la ciudadanía de la importancia de la lucha contra la diabetes y de la necesidad de implementar medidas preventivas y de salud pública, la SEMI propone celebrar este 14 de noviembre un día sin azúcar. La idea es que durante 24 horas suprimamos de nuestra dieta todos los azúcares, por un lado como un gesto de solidaridad hacia los pacientes que viven con diabetes y, por otro, como llamada de atención a las autoridades para implementar medidas más intensas de promoción de la dieta saludable”*.

**DR. FRANCISCO JAVIER CARRASCO. REDUCIR EL AZÚCAR PROGRESIVAMENTE: “ACOSTÚMBRATE PROGRESIVAMENTE AL SABOR NATURAL DE LOS ALIMENTOS, MERECE LA PENA”**

El **Dr. Francisco Javier Carrasco**, médico internista miembro de SEMI y excoordinador del GT de Diabetes, Obesidad y Nutrición de SEMI, afirma que *“vivir sin azúcar es posible, acostúmbrate progresivamente al sabor natural de los alimentos, merece la pena”*.

**DRA. LOLA GARCÍA DE LUCAS. PLANIFICAR LAS COMIDAS: “EVITA LOS AZÚCARES REFINADOS Y LOS ALIMENTOS PROCESADOS”**

En palabras de la **Dra. Lola García de Lucas**, médico internista miembro de SEMI: *“para comer bien elabora tus menús cada día, evita los azúcares refinados y los alimentos procesados. Sal a hacer la compra con mente sana”*.

**DRA. MARIBEL PÉREZ SOTO. EVITAR CARBOHIDRATOS SIMPLES: “PODEMOS SUSTITUIR LA BOLLERÍA INDUSTRIAL Y PASTELES POR BIZCOCHOS COCINADOS EN CASA CON CEREALES Y HARINAS INTEGRALES”**

La **Dra. Maribel Pérez Soto**, médico internista miembro de SEMI, incide en que *“si queremos disminuir los azúcares refinados de la dieta tenemos que dejar de tomar dulces, pasteles y bollería industrial. Podemos sustituirlos por bizcochos que cocinemos en casa utilizando cereales y harinas integrales. Podemos edulcorarlos con dátiles, calabaza o boniato asado”*.

**DR. JOSÉ MARÍA FERNÁNDEZ. EVITAR BEBIDAS AZUCARADAS: “EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS, NO SOLO NO PERDERÁS EN SABOR, SINO QUE GANARÁS EN SALUD”**

El **Dr. José María Fernández**, médico internista miembro de SEMI, indica: *“evita las bebidas azucaradas, no solo no perderás en sabor, sino que ganarás en salud. Reduciendo de forma significativas las kilocalorías ingeridas, disminuyendo así la progresión a una posible diabetes, y si ya la padeces, mejorando de forma clara su control”*.

#### **DR. ALFREDO MICHÁN. SOBRE LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES. “LOS SUSTITUTOS DEL AZÚCAR (EDULCORANTES) NO AFECTAN A LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE”**

Del mismo modo, el **Dr. Alfredo Michán**, médico internista miembro de SEMI, explica que *“es posible dejar el azúcar usando edulcorantes. Los sustitutos del azúcar no afectan al nivel de glucemia en sangre y, hasta la fecha, ningún estudio ha podido demostrar que sean perjudiciales”*.

#### **DR. PABLO MIRAMONTES. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS: “CUANDO VAYAMOS A ELEGIR UN ALIMENTO, TENDREMOS QUE TENER EN CUENTA LA CANTIDAD DE AZÚCARES AÑADIDOS Y DE GRASAS SATURADAS”**

Por su parte, el **Dr. Pablo Miramontes**, médico internista miembro de SEMI, recuerda que *“dentro de la planificación del tratamiento dietético de los pacientes diabéticos es muy importante conocer la información nutricional de los alimentos. Es por ello, que cuando vayamos a elegir un determinado tipo de alimento tendremos que tener en cuenta la cantidad de azúcares añadidos, de grasas saturadas o si son alimentos más o menos procesados. Ello nos va a poder ayudar a hacer una dieta mucho más adecuada”*.

#### **DRA. LOLA LÓPEZ. SOBRE LA FRUTA. “CONVIENE EVITAR TODA FRUTA QUE VENGA PROCESADA, EN FORMA DE MERMELADA O COMPOTA”**

La **Dra. Lola López**, médico internista miembro de SEMI, incide en que *“los pacientes diabéticos necesitan añadir fruta a su dieta, igual que cualquier otra persona. Lo importante es saber qué fruta tomar. Vamos a evitar todo tipo de fruta que venga procesada, en forma de compota o mermelada, así como aquellas frutas que estén secas, como las pasas, dado que el volumen es pequeño y la concentración de glucosa muy alta”*.

#### **DR. PABLO PÉREZ. SOBRE LOS ALIMENTOS PROCESADOS: “OTRO ASPECTO IMPORTANTE ES LIMITAR AL MÁXIMO EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS”**

El **Dr. Pablo Pérez**, médico internista miembro de SEMI y Director Científico del IMIBIC, indica que *“otro aspecto importante es limitar al máximo el consumo de alimentos ultraprocesados, que son aquellos que han sufrido algún tipo de procesamiento industrial, como son las patatas chips, los embutidos o los productos de bollería, que son alimentos muy ricos en sal, azúcares añadidos y en grasas trans, que son perjudiciales para la salud”*.

## **DR. PEDRO PABLO CASADO. CONDIMENTAR LAS COMIDAS: “OTRA ESTRATEGIA QUE PODEMOS EMPLEAR PARA ELIMINAR EL AZÚCAR ES CONFIMENTAR NUESTROS PLATOS CON OTROS PRODUCTOS COMO CANELA O VAINILLA”**

Por otra parte, el **Dr. Pedro Pablo Casado**, médico internista miembro de SEMI y coordinador del GT de Diabetes, Obesidad y Nutrición de SEMI, recuerda que *“otra estrategia que podemos emplear para eliminar el azúcar de nuestra dieta es condimentar nuestros platos con otros productos, como pueden ser la canela o la vainilla, y de esta forma suplementar esa ausencia potencial de sabor si quitamos el azúcar”*.

## **DRA. JUANA CARRETERO. CIERRE: “DESDE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA INTERNA (SEMI) ESTAMOS SIEMPRE AL LADO DE LAS PERSONAS CON DIABETES. PARA MANTENER LA DIABETES A RAYA, CERO AZÚCAR”**

Por último, la **Dra. Juana Carretero**, vicepresidenta 1ª de la SEMI, afirma: *“la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) está siempre al lado de las personas con diabetes. Este año, para mantener la diabetes a raya, cero azúcar”*.

### **DATOS SOBRE LA DIABETES EN ESPAÑA**

1 de cada 7 personas adultas en España tiene diabetes. Se estima que el 13,8% de la población española tiene Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), de la que solamente el 7,8% está diagnosticada. Cada año, se diagnostican 11,6 casos por cada 100.000 habitantes, lo que supone 385.000 nuevos casos de DM2/año. El 80% de las personas con DM2 tiene sobrepeso, siendo uno de los principales factores predisponentes a desarrollar DM2. El 23% de la población española presenta obesidad. La diabetes es una enfermedad silente y progresiva, que se diagnostica muchas veces tras una complicación, normalmente en forma de enfermedad cardiovascular. El especialista en Medicina Interna es clave en el abordaje de la diabetes, por ser una patología de carácter sistémico que puede acarrear múltiples complicaciones de salud y afectar a múltiples órganos diana, tal y como se ha comentado con anterioridad.

**VIDEO COMPLETO:** <https://clipchamp.com/watch/1cxdMI1K7dv>

### **Sobre la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)**

La Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) integra a más de 8.000 médicos internistas de toda España. Entre sus objetivos prioritarios, se encuentran el de potenciar la investigación en este campo, así como aunar los esfuerzos de los distintos grupos de trabajo que conforman parte de la Sociedad. En la actualidad, son un total de 21 los grupos monográficos de patologías prevalentes o áreas de interés dentro de la Medicina Interna, especialidad médica que se define por la visión global del paciente y juega un papel central en la atención a los pacientes crónicos complejos. Para más información, visita <http://www.fesemi.org> y sigue su actualidad en [Twitter](#), [LinkedIn](#) e [Instagram](#).

### **Para más información SEMI:**

Óscar Veloso

Responsable de comunicación  
Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)  
[oscar.veloso@fesemi.org](mailto:oscar.veloso@fesemi.org) / 915197080 / 648 16 36 67