



80 por ciento de los casos de diabetes tipo II podrían ser evitados con una dieta sana y una mayor actividad física destaca la asesora médica del laboratorio farmacéutico Cinfa, Aurora Garre.

Una vez desarrollada la enfermedad el tratamiento debe seguir su tratamiento basado en dieta, ejercicio, comprimidos o insulina. La doctora destacó que en la vida diaria se deben tomar precauciones extras que mantendrán los niveles de glucosa dentro de la normalidad y minimizarán el riesgo de complicaciones.

Aurora Garre señaló que los factores genéticos, autoinmunes y ambientales son cruciales en la diabetes tipo I, pero la de tipo II está estrechamente vinculada a la obesidad, la hipertensión y la hipercolesterolemia.

Para prevenir esta enfermedad, los expertos del laboratorio sugieren una alimentación equilibrada, una nutrición saludable y variada, consumir alimentos ricos en fibra como pan integral, fruta y verduras frescas o cocidas debido a que la fibra ayuda a la digestión y disminuye la absorción de hidratos de carbono (azúcares).

Por su parte, las proteínas, que se pueden encontrar en carnes, pescados, huevos, queso o leche, son vitales para el crecimiento del cuerpo y la reparación de los tejidos. Los especialistas aconsejan tener precaución con el azúcar simple, y permiten el consumo diario de algunos de ellos como frutas frescas, leche o algunos otros lácteos, mientras que otros son de consumo muy eventual, como azúcares refinados, miel, dulces, pasteles o repostería en general.

Asimismo, recomiendan moderar el consumo de alcohol y tabaco, hábitos perjudiciales para la salud que en el caso de los diabéticos pueden provocar la aparición de complicaciones cardiovasculares, neurológicas y renales. Deben evitarse las bebidas que tienen alcohol y alto contenido en azúcar como cerveza, vinos dulces, sidras dulces o licores, se pueden consumir con moderación las bebidas que tienen baja cantidad de azúcar, como el whisky, vinos y jerez y sidra natural.

De igual modo, instan a los diabéticos a realizar las comidas siempre a la misma hora, pues contribuye a un mejor control diabético. Además, hacer cinco comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) ayuda a mantener el equilibrio de los niveles de glucosa en sangre.

Vigilar el peso y realizar ejercicio habitualmente son otras de las medidas que dictan los especialistas. Es muy importante evitar el exceso de peso, especialmente si se sufre obesidad. En ello el ejercicio regular juega un papel importante, ya que favorece la disminución de glucemia, mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a perder peso.

Con información de **infodiabético**.