

14 de Noviembre, Día Mundial de la Diabetes

## Los expertos piden cuidar el desayuno y apostar por la dieta mediterránea para prevenir y controlar la diabetes en Castellón

**Castellón, 13 de noviembre de 2014.**– Los expertos que participarán en las actividades previstas mañana y pasado en Castellón con motivo del 14 de Noviembre, Día Mundial de la Diabetes, han adelantado un mensaje a los habitantes de la provincia. En tales actos, organizados por la Asociación de Diabetes de Castellón (ADI-CAS), en colaboración con la compañía de cuidados sanitarios Novo Nordisk, harán hincapié en la importancia de cuidar el desayuno y apostar, en general, por la dieta mediterránea como forma de contribuir al control y la prevención de esta enfermedad.

Mañana viernes, a las 18:00, los Dres. Ángel Merchante y Pablo Abellán, que son respectivamente jefe de Sección y médico adjunto de Endocrinología del Hospital General de Castellón, intervendrán junto a María Teresa Marí, enfermera responsable de educación en diabetes del Hospital de La Plana y presidenta de ADI-CAS, en una mesa redonda sobre “Alimentación saludable: infórmate y decide” en la Fundación Bancaja (calle de Enmedio, 82).

Los tres expertos atenderán las dudas y preguntas de todos los asistentes, si bien el Dr. Merchante anticipa que, “en principio, la dieta de una persona con diabetes no tendría que diferir de la del resto de la población, aunque, por la alta prevalencia de la obesidad entre estos pacientes y por las características de su enfermedad, debería incluir la menor cantidad posible de azúcares, grasas y productos de alto índice calórico”.

El jefe de Sección de Endocrinología del Hospital General de Castellón recuerda, además, que “el estudio español Predimed concluyó hace un par de años que la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, reduce el riesgo de complicaciones cardiovasculares mayores, que son la principal causa de fallecimiento entre las personas con diabetes”.

Por su parte, Teresa Marí apunta a otros estudios según los cuales “un desayuno en condiciones, con la suficiente cantidad de fibra, puede disminuir el riesgo de diabetes en los niños, muchos de los cuales, a día de hoy, o no desayunan o lo hacen sin seguir una dieta equilibrada. Y lo mismo es aplicable a cualquier otra persona interesada en prevenir la diabetes o controlarla si ya la padece”.

Se estima que, en la Comunidad Valenciana, entre el 13% y el 14% de la población padece diabetes, aunque la mitad lo desconoce. Esta enfermedad, crónica y caracterizada por la presencia de niveles elevados de glucosa en sangre, se desarrolla

cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando ésta no puede utilizarse eficazmente.

La insulina es la hormona que permite que la glucosa (el "combustible" del organismo) penetre en las células y produzca energía; su ausencia, escasez o ineficacia conlleva, en consecuencia, una acumulación de la glucosa en la sangre. Aunque existe predisposición genética, en la mayoría de los casos la diabetes está ocasionada por factores externos, como un estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad.

Por ello, el ejercicio físico es, junto a la dieta, el otro gran pilar de la prevención y el control de la enfermedad, ya que -explica el Dr. Pablo Abellán- "ayuda a perder peso y, en el caso de quienes padecen diabetes, aumenta la sensibilidad de los tejidos a la insulina, de forma que los músculos metabolizan más y mejor la glucosa, disminuyendo su presencia en la sangre".

Tras la mesa redonda sobre alimentación, la jornada de mañana continuará con la iluminación en azul -el color oficial adoptado en 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes- de la fachada del Ayuntamiento de Castellón, la suelta de globos también azules y la actividad física "Todos nos movemos por la diabetes".

El sábado 15, en los bajos del Ayuntamiento, junto al Mercado Central, se instalarán mesas informativas en las que las personas con diabetes podrán hacerse controles de glucemia y las que no la padecen, completar el test Findrisk, que, basado en preguntas sobre las características físicas de cada persona y sus hábitos de vida, prevé sus posibilidades de desarrollar diabetes en los próximos diez años.

-----

***Novo Nordisk*** es una compañía global de cuidados sanitarios con sede en Dinamarca y más de 90 años de innovación y liderazgo en el cuidado de la diabetes. La empresa ocupa también posiciones destacadas en el cuidado de la hemofilia, el tratamiento con hormona del crecimiento y el tratamiento de sustitución hormonal. Novo Nordisk tiene su sede central en Dinamarca, emplea a unas 36.000 personas en 75 países y comercializa sus productos en más de 180 países. Si desea más información, visite [novonordisk.com](http://novonordisk.com).

**Para más información:**

Silvia Muñoz  
Novo Nordisk  
Tel.: 91 334 98 00

Rafa Coloma  
Cícero Comunicación  
Tel.: 680 612 266