

## LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ALIADA PARA PREVENIR Y MANTENER BAJO CONTROL LA DIABETES TIPO 2

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) se une a la celebración del Día Mundial de la Alimentación, haciendo hincapié sobre la alimentación saludable como uno de los principales pilares en la prevención y el control de la diabetes tipo 2.

>> El aumento de la diabetes tipo 2 está muy ligado a los problemas de sobrepeso y obesidad, que afectan a un 53% de los adultos y a un 28,6% de los niños en España, según la Encuesta Nacional de Salud en España 2017.

**Madrid, 10 octubre 2018.** La Federación Española de Diabetes (FEDE) se une a la celebración del Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre), haciendo hincapié en que la alimentación saludable es uno de los principales pilares tanto para prevenir como para tener bajo control la diabetes tipo 2, una patología muy ligada al aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad.

De hecho, España es, en la actualidad, uno de los países de Europa con mayores tasas de sobrepeso y obesidad, tanto en niños como en adultos. Según la **Encuesta Nacional de Salud en España 2017**, elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS), un 36% de la población española tiene sobrepeso y un 17% obesidad, lo que supone que más de la mitad (53%) de la población adulta arrastra problemas de peso. A esto se le añade que, entre los menores de 18 años, el 18,3% padece sobrepeso y el 10,3% obesidad, por lo que casi uno de cada tres (28,6%) se encuentra también por encima del peso que le correspondería para su edad.

Ante estos datos alarmantes, **Andoni Lorenzo, presidente de FEDE**, ha declarado que *“es urgente tomar medidas para frenar los problemas de peso que están haciendo aumentar la diabetes tipo 2. Está en nuestra mano el decidir comer de forma saludable, así como el luchar contra otras rutinas perjudiciales para nuestra salud, como el sedentarismo”*.



Siguiendo las pautas de la Federación Internacional de Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés), **desde FEDE se recomienda seguir estos consejos**, tanto para lograr un buen control de la diabetes tipo 2, como para prevenirla, manteniendo un peso saludable:

- Comer, al menos, tres raciones de verdura y hasta tres raciones de fruta fresca al día.
- Evitar los snacks procesados y poco saludables y optar por frutos secos, frutas o yogures no azucarados como tentempié.
- Elegir cortes magros de carne blanca, aves y pescados, moderando el consumo de carnes rojas y procesadas.
- Tomar alimentos ricos en fibra y optar por el pan, el arroz y la pasta integral.
- Emplear grasas insaturadas, preferentemente aceite de oliva, para cocinar y acompañar los platos.
- Optar por el agua como bebida preferida, para lograr una buena hidratación del organismo, y limitar el consumo de alcohol.
- Consultar con un dietista-nutricionista en caso de dudas.

Además, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), entidad promotora de la celebración del Día de la Alimentación a nivel internacional, ha recordado que **cocinar para adoptar una dieta más saludable no requiere de una gran elaboración ni muchos ingredientes**, pero es esencial para lograr una buena salud.



#### Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

#### **Contacto de prensa:**

Laura Alemán Arteaga

[comunicacionyprensa@fedesp.es](mailto:comunicacionyprensa@fedesp.es)

692 984 726 / 91 690 8840