

LA CLAVE

CIFRA DE AFECTADOS
Una de las comunidades con mayor prevalencia
► Es la cuarta tras Madrid, Cataluña y Andalucía con más del 15% de la población afectada y un aumento anual de casos también del 15%.

conocen.

Detrás de Madrid, Cataluña y Andalucía, la Comunidad Valenciana es el territorio con más casos pues acapara más del 15% del total nacional con más de 600.000 personas afectadas por diabetes tipo 2. El aumento es también de un 15% anual.

Alimentarse mejor

La alimentación juega un papel fundamental a la hora de prevenir la diabetes y otras patologías, afirma el doctor Domínguez Escibano. «Muchas enfermedades de alta prevalencia (diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia) y otras alteraciones metabólicas más específicas están condicionadas por la alimentación. Por un lado está el exceso del componente calórico en la alimentación que hace que la diabetes tipo 2 aparezca antes y evolucione peor y, por otro, tenemos personas que tienen problemas de falta de nutrientes por unas dietas poco variadas que provocan diversos tipos de carencias», señala.

De ahí, que el endocrino inste a tomar conciencia de la importancia de la adecuada alimentación, nutrición y peso lo antes posible, en la infancia, «lo que nos evitará muchas complicaciones a corto medio y largo plazo». En esta línea señala que al igual que sucede con otros trastornos como el alcoholismo o el tabaquismo, lo primero que se debe hacer para poner solución a la mala nutrición es tomar conciencia.

«Cada persona, según su función física y laboral y sus gustos debe individualizar su alimentación dentro de unos parámetros generales, que pasan por un aumento del consumo de verduras y alimentos con fibra y una disminución en el consumo de grasas saturadas e hidratos de carbono de absorción rápida».

En esta línea, el Colegio de Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODINUCoVa), ha lanzado la campaña «En nutrición también son tres», para enseñar a la población general cuáles son los grupos de alimentos que debe contener un plato saludable y su proporción exacta: un 50% de verduras y hortalizas, un 25% de alimentos proteicos y un 25% de cereales y tubérculos, siempre acompañados de agua para hidratarse y de aceite de oliva que



Los afectados por la enfermedad reclaman a Sanidad unidades para el pie diabético.

PILAR CORTÉS

aporta las grasas de buena calidad.

Es decir, medio plato de verduras y hortalizas, un cuarto de alimentos proteicos y otro de cereales y tubérculos pero «nos hemos encontrado con la sorpresa de que la gente no sabe distinguir entre estos tres grupos de alimentos. Hay mucha confusión, quizá por exceso de información no veraz o por no dirigirse a una fuente experta en alimentación

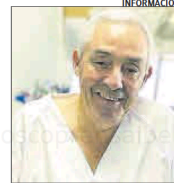
como los nutricionistas», afirma Ruth García, responsable de Proyectos del colegio.

La entidad ha realizado la encuesta «¿Cuánto sabemos de alimentación?», que ha detectado numerosas contradicciones y una importante falta de conocimiento en aspectos básicos y falsos mitos como que hay grupos de alimentos que debemos eliminar de la dieta

para bajar de peso y confusión respecto a qué se considera un ultra-procesado.

«El interés por la nutrición es cada vez mayor e innegable pero es necesario invertir en educación alimentaria si no queremos una población malnutrida. Es una realidad urgente», concluye Luis Cabañas, presidente de los nutricionistas de la Comunidad Valenciana.

INFORMACIÓN



El doctor Domínguez.

«En España es casi inexistente la dieta mediterránea»

► El jefe de sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital de Sant Joan entiende que la dieta adecuada debería considerarse un tratamiento equivalente o incluso superior al farmacológico en muchas patologías como obesidad, diabetes, hipertensión o colesterol. El doctor admite que la edad cada vez más temprana de debut de enfermedades como la diabetes y otras es una preocupación general. «Hay mayor obesidad infantil y también en edad adulta temprana debido a dos factores: el sedentarismo y la hiperalimentación. La actividad de los adolescentes es un 80% inferior a antes de la pandemia». Este médico afirma contundente que «se puede decir que la dieta mediterránea es prácticamente inexistente en nuestro país. Hay una alimentación inadecuada, con alto consumo de alimentos procesados y/o ricos en grasas e hidratos de carbono de absorción rápida y escaso de verduras y frutas».

Sin noticia sobre los hospitales de día previstos

La Federación de Diabéticos pide a Sanidad que retome el compromiso del anterior gobierno

J.HERNÁNDEZ

■ «La vida sedentaria y la mala alimentación no es lo mejor para la diabetes. La obesidad influye en que esté aumentando porque no hay duda de que si el páncreas está acostumbrado a segregar insulina para un organismo de 70 kilos de peso y nos ponemos en 90, tiene que trabajar más y no es suficiente la insulina que segrega», explica

José Manuel Miralles, presidente de la Unión de Diabéticos de Alicante.

«No solo aumenta la diabetes tipo 2, también la 1. Se está detectando en niños y adolescentes por la vida sedentaria y la mala alimentación». Esta entidad está luchando para que se abran hospitales para diabéticos. El Gobierno del Botànic se comprometió a atender una reivindicación de diez años atrás como una mejora asistencial para combatir los efectos de una enfermedad que crece de forma exponencial.

Así, se anunció la creación de ocho Hospitales de Día de Diabéticos en la Comunidad Valenciana.

Los fondos económicos se consignaron, según se anunció en su día, a través de una partida blindada en los Presupuestos de la Generalitat Valenciana para 2023, y se contempló la dotación de personal propio para prestar este nuevo servicio sanitario con atención integral, inicialmente con un endocrino, un podólogo y un profesional de enfermería aunque también se pretendía incorporar la Unidad de Pie Diabético y Cirugía Vascular, para lo que había que dotar de plazas de podólogos.

Sin embargo, la Unión de Diabéticos señala que «no se ha hecho nada. Estaba en estudio y parecía que se iba a hacer una unidad al

menos en Valencia pero de momento no está. Ahora con el cambio de gobierno tendrán que retomar. Se lo hemos pedido con reuniones en Valencia a través de la Federación de Diabéticos de la Comunidad Valenciana. En conselleria han tomado nota de la petición igual que de la enfermera escolar, ya no solo por la diabetes sino por casos de otras enfermedades crónicas en niños que van al alza». La Unión de Diabéticos calcula que más de 2.000 escolares tienen esta enfermedad en la provincia.

Consultada la Conselleria de Sanidad sobre sus planes respecto a los hospitales de día este diario no ha obtenido respuesta.