

Hoy 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes

La educación nutricional, un reto clave en la prevención de la diabetes

- **La diabetes, una de las enfermedades con mayor morbilidad, afecta al 13,8% de los adultos en España, según los datos del estudio di@bet.es**
- **Nos enfrentamos al reto de envejecer mejor, y para ello se debe trabajar desde la infancia, para disminuir los factores de riesgo y garantizar un adecuado envejecimiento**

Madrid, 14 de noviembre. La diabetes es una de las enfermedades endocrino-metabólicas que representa uno de los problemas sanitarios más graves en todo el mundo. Su carácter crónico y la morbilidad que acarrea son los retos clave a los que se enfrentan los profesionales de la salud, en especial a aquellos relacionados con la nutrición, debido a la importancia que recae sobre la alimentación en la diabetes. Según datos del [estudio dia@bet.es](http://estudio_dia@bet.es), el 13,8% de la población española adulta tiene diabetes tipo 2, dato que se corresponde con 5,3 millones de personas. Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra cada año el 14 de noviembre, la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](http://FundacionEspanola.de.la.Nutricion.org), recuerda la importancia de la prevención, especialmente de la diabetes tipo 2, durante las edades más tempranas de la vida.

Si bien existen distintos tipos de diabetes, es la diabetes tipo 2 la que más preocupa a las autoridades sanitarias, puesto que supone el 90% del total de los casos de esta patología. La diabetes tipo 2 se caracteriza por una disminución de la sensibilidad a la insulina, que conlleva un descontrol en los niveles de glucemia. A pesar de que en la actualidad han aumentado los casos de niños y adolescentes a los que se les diagnostica diabetes tipo 2, su aparición se produce generalmente en una edad más tardía y está asociada a factores de riesgo ligados en cierta medida al sobrepeso y a la obesidad, por lo que se trata de una enfermedad que se puede prevenir a través de un estilo de vida saludable.

La realidad nos muestra que esta enfermedad ha crecido de forma alarmante en las últimas décadas, principalmente en sociedades en las que la dieta ha sufrido grandes cambios, hacia patrones menos saludables y que, de forma paralela, ha disminuido la actividad física, con un aumento de los casos de sobrepeso y obesidad, uno de los principales factores de riesgo de esta enfermedad. Según datos del [estudio científico ANIBES](http://estudio_cientifico_ANIBES.org), elaborado por la FEN, un 76,9% de los niños y adolescentes españoles sigue un patrón de estilo de vida poco saludable, caracterizado por una baja actividad física y una alimentación alejada de la dieta mediterránea, y más del 30% presenta sobrepeso u obesidad.

“En las últimas décadas, hemos conseguido tener una esperanza de vida muy larga, pero sin la calidad funcional de otras etapas de la vida. Nos enfrentamos al reto de no solo envejecer más, sino también de envejecer mejor y para ello se debe trabajar desde la infancia, para disminuir los factores de riesgo de la

diabetes y otras enfermedades asociadas a la alimentación y garantizar un adecuado envejecimiento”, indican desde la Fundación Española de la Nutrición. “La nutrición juega un papel muy importante en la salud de la población y establecer programas de prevención e intervención mejoraría la calidad de vida de los mayores” detallan.

Desde la FEN indican que *“ante esta problemática de carácter generalizado, es necesario que los profesionales de la salud e instituciones tomen cartas en el asunto para frenar esta situación y mejorar la salud y la calidad de vida de la población”*. Una de las herramientas más eficaces para conseguirlo es a través de la educación nutricional, cuyos resultados a largo plazo son muy positivos, puesto que tiene la capacidad de prevenir los potenciales problemas de salud relacionados con la alimentación, con el beneficio económico que puede suponer al sistema. En este sentido, la publicación *Diabetes y Gastronomía*, elaborada por la FEN en colaboración con la Real Academia de Gastronomía, incorpora recetas saludables dirigidas a la prevención de la enfermedad y a evitar los *picos glucémicos*, uno de los grandes retos de las personas que sufren diabetes.

Los expertos insisten en la necesidad de mayores inversiones para promocionar los hábitos y estilos de vida saludable que penetren en la sociedad, ya que los esfuerzos actuales no son suficientes. Y que, de manera definitiva, los conocimientos sobre alimentación, nutrición, gastronomía, y la educación del sentido del gusto, constituyan materia obligatoria en nuestro sistema educativo, siguiendo las directrices del *Informe sobre Patrimonio Gastronómico Europeo: aspectos culturales y educativos*, del Parlamento Europeo. *“Desde una perspectiva integral del concepto de salud, que incluye los hábitos saludables, patrones dietéticos y hábitos higiénicos, la promoción de un estilo de vida activo puede contribuir a la mejora no solo de la esperanza de vida, sino también de la calidad de vida desde las edades más tempranas”* recalcan desde la FEN.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59

www.fen.org.es