****

**DIABESITAT, UNA EPIDÈMIA GLOBAL DERIVADA DE
LA SUMA DE DIABETIS I OBESITAT**

* Aquesta patologia està associada també a altres malalties com la hipertensió arterial, apnea obstructiva del son, nivells elevats de colesterol i triglicèrids, fetge gras i certs tipus de càncer, a més d'incrementar el risc cardiovascular
* La Dra. Iria Rodríguez advoca per un estil de vida saludable, amb exercici físic regular i una alimentació sana, tant per prevenir aquesta malaltia com per millorar quan ja és present

**Madrid, 16 d’agost del 2022.-** Un dels principals problemes de salut a nivell mundial són les malalties cròniques, entre les que es troben la diabetis i l'obesitat, dues patologies molt interrelacionades que han donat lloc a una epidèmia global coneguda com a diabesitat.

La Dra. Iria Rodríguez, especialista en Endocrinologia i Nutrició a l'Hospital HM Modelo, explica que la major part de les persones amb diabetis mellitus tipus 2 tenen, a més, sobrepès o obesitat, que constitueixen el principal factor de risc perquè un pacient acabi desenvolupant una diabetis tipus 2. “Però no cal perdre de vista -indica la doctora- que tant la diabetis com l'obesitat s'associen, a més, a altres nombroses malalties com la hipertensió arterial, la síndrome d'apnea obstructiva del son, nivells elevats de colesterol i triglicèrids, esteatosi hepàtica (o fetge gras) i fins i tot certs tipus de càncer. I a més incrementen el risc cardiovascular i fins i tot de mort”.

Amb aquesta perspectiva, com a mesures de prevenció, la doctora d’HM Hospitales aposta per mantenir un pes adequat, portar un estil de vida saludable, amb activitat física regular adequada a les circumstàncies individuals de cada persona, incloent-hi exercicis de força, i una alimentació sana. En aquest sentit, els estudis científics han demostrat que els patrons de dieta a base de vegetals com són la nostra dieta mediterrània i també la vegetariana, la dieta DASH i la dieta baixa en carbohidrats controlen molt millor aquests factors de risc cardiovascular. També s'han vist efectes positius amb el dejuni intermitent i la dieta cetogènica en pacients amb diabesitat. "Però, concretament, la nostra dieta mediterrània, la qual genera un gran benefici sobre la diabetis tipus 2, l'obesitat, la síndrome metabòlica i la malaltia cardiovascular és la més senzilla de fer i mantenir a llarg termini", apunta l'especialista.

Cal tenir en compte que hi ha altres factors de més difícil control relacionats amb l'obesitat i la diabetis tipus 2, com són l'edat, la genètica, la raça i certs fàrmacs, per la qual cosa “és recomanable cuidar aquells que sí que són a la nostra mà, que és fonamentalment l'estil de vida”, assenyala la Dra. Rodríguez.

**La importància de la prevenció**

Quan el pacient ja presenta diabesitat, una pèrdua significativa de pes i especialment de greix corporal, controlada per un professional mèdic, és part fonamental del tractament. “Podem baixar de pes principalment amb canvis en el nostre estil de vida, però quan no n'hi ha prou, tenim la possibilitat d'associar-los a fàrmacs d'eficàcia provada que no només ajuden a baixar de pes i controlar els nivells de glucosa, sinó que també produeixen beneficis a nivell cardiovascular, com ara els anàlegs GLP1 o els inhibidors de SGLT2”, explica l'especialista d’HM Model. Finalment, la cirurgia bariàtrica i metabòlica en determinats pacients aconsegueix una gran reducció de pes, millora de la diabetis tipus 2 -amb una remissió de la malaltia fins al 80% dels casos- i millora altres factors de risc cardiovascular, com la hipertensió, els nivells elevats de colesterol i triglicèrids, la síndrome d'apnea obstructiva del son, l'esteatosi hepàtica, etc.

**La dieta mediterrània, una aposta segura**

La dieta mediterrània constitueix una opció molt beneficiosa tant per prevenir com per tractar la diabesitat, a més de moltes altres patologies. Com a idea general, tal com refereix la Dra. Rodríguez, és recomanable intentar evitar els ultraprocessats i aquells aliments amb greixos trans i saturats, els sucres, l'excés de sal, així com els sucs comercials i les begudes amb sucre (com els sucs i refrescos). Es recomana consumir 5 racions de fruita i verdura variada al dia. La carn (màxim 3-4 vegades a la setmana) ha de ser magra com la d'ocell o de conill, evitant el consum de carns processades, embotits i carns vermelles i greixoses. Es recomana el consum de peix com a mínim 3 vegades a la setmana (almenys 1-2 vegades/setmana peix blau) i prendre 2 racions diàries de lactis no ensucrats i cereals integrals, no refinats. També són aconsellables els llegums (2-4 vegades a la setmana) i consumir patates i altres tubercles, preferiblement cuits o rostits, evitant les patates fregides. Tanmateix, està indicada la utilització d'oli oliva verge extra tant per amanir en cru com per cuinar, així com prendre un grapat de fruita seca (crus, no salats) 3-7 vegades a la setmana, ja que s'ha demostrat que disminueixen el risc cardiovascular.

**HM Hospitales**

HM Hospitales és el grup hospitalari privat de referència a nivell nacional que basa la seva oferta en l'excel·lència assistencial sumada a la investigació, la docència, la innovació tecnològica constant i la publicació de resultats.

Dirigit per metges i amb capital 100% espanyol, compta actualment amb 5.000 treballadors laborals que concentren els seus esforços en oferir una medicina de qualitat i innovadora centrada en la cura de la salut i el benestar dels seus pacients i familiars.

HM Hospitales està format per 42 centres assistencials: 16 hospitals, 4 centres integrals d´alta especialització en Oncologia, Cardiologia, Neurociències i Fertilitat, a més de 22 policlínics. Tots ells treballen de manera coordinada per oferir una gestió integral de les necessitats i requeriments dels pacients.

Més informació per a mitjans de comunicació:



DEPT. DE COMUNICACIÓ D’HM HOSPITALES

**Marcos García Rodríguez**

**Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Mòbil 667 184 600**

**E-mail:** mgarciarodriguez@hmhospitales.com

Més informació: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)