****

**DIABESIDAD, UNA EPIDEMIA GLOBAL DERIVADA DE   
LA SUMA DE DIABETES Y OBESIDAD**

* Esta patología está asociada también a otras enfermedades como la hipertensión arterial, apnea obstructiva del sueño, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, hígado graso y ciertos tipos de cáncer, además de incrementar el riesgo cardiovascular
* La Dra. Iria Rodríguez aboga por un estilo de vida saludable, con ejercicio físico regular y una alimentación sana, tanto para prevenir esta enfermedad como para mejorar cuando ya está presente

**Madrid, 16 de agosto de 2022.-** Uno de los principales problemas de salud a nivel mundial son las enfermedades crónicas, entras las que se encuentran la diabetes y la obesidad, dos patologías muy interrelacionadas que han dado lugar a una epidemia global conocida como diabesidad.

La Dra. Iria Rodríguez, especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital HM Modelo, explica que la mayor parte de las personas con diabetes mellitus tipo 2 tienen, además, sobrepeso u obesidad, que constituyen el principal factor de riesgo para que un paciente acabe desarrollando una diabetes tipo 2. “Pero no hay que perder de vista -indica la doctora- que tanto la diabetes como la obesidad se asocian, además, a otras numerosas enfermedades como la hipertensión arterial, síndrome de apnea obstructiva del sueño, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, esteatosis hepática (o hígado graso) y hasta ciertos tipos de cáncer. Y además incrementan el riesgo cardiovascular e incluso, de muerte”.

Con esta perspectiva, como medidas de prevención, la doctora de HM Hospitales apuesta por mantener un peso adecuado, llevar un estilo de vida saludable, con actividad física regular adecuada a las circunstancias individuales de cada persona, incluyendo ejercicios de fuerza, y una alimentación sana. En este sentido, los estudios científicos han demostrado que los patrones de dieta a base de vegetales como son nuestra dieta mediterránea y también la vegetariana, la dieta DASH y la dieta baja en carbohidratos controlan mucho mejor estos factores de riesgo cardiovascular. También se han visto efectos positivos con el ayuno intermitente y la dieta cetogénica en pacientes con diabesidad. “Pero, concretamente, nuestra dieta mediterránea, la cual genera un gran beneficio sobre la diabetes tipo 2, la obesidad, el síndrome metabólico y la enfermedad cardiovascular es la más sencilla de realizar y mantener a largo plazo”, apunta la especialista.

Hay que tener en cuenta que hay otros factores de más difícil control relacionados con la obesidad y la diabetes tipo 2, como son la edad, la genética, la raza y ciertos fármacos, por lo que “es recomendable cuidar aquellos que sí están en nuestra mano, que es fundamentalmente el estilo de vida”, señala la Dra. Rodríguez.

**La importancia de la prevención**

Una vez que el paciente ya presenta diabesidad, una pérdida significativa de peso y principalmente de grasa corporal, controlada por un profesional médico, es parte fundamental del tratamiento. “Podemos bajar de peso principalmente con cambios en nuestro estilo de vida, pero cuando no son suficientes, tenemos la posibilidad de asociarlos a fármacos de eficacia probada que no sólo ayudan a bajar de peso y controlar los niveles de glucosa, sino que también producen beneficios a nivel cardiovascular, como por ejemplo los análogos GLP1 o los inhibidores de SGLT2”, explica la especialista de HM Modelo. Finalmente, la cirugía bariátrica y metabólica en determinados pacientes consigue una gran reducción de peso, mejoría de la diabetes tipo 2 -con una remisión de la enfermedad hasta en el 80% de los casos- y mejoría de otros factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, los niveles elevados de colesterol y triglicéridos, el síndrome de apnea obstructiva del sueño, la esteatosis hepática, etc.

**La dieta mediterránea, una apuesta segura**

La dieta mediterránea constituye una opción muy beneficiosa tanto para prevenir como para tratar la diabesidad, además de muchas otras patologías. Como idea general, tal y como refiere la Dra. Rodríguez, es recomendable tratar de evitar los ultraprocesados y aquellos alimentos con grasas trans y saturadas, los azúcares, el exceso de sal, así como los zumos comerciales y las bebidas con azúcar (como los zumos y refrescos). Se recomienda consumir 5 raciones de fruta y verdura variada al día. La carne (máximo 3-4 veces a la semana) debe ser magra como la de ave o de conejo, evitando el consumo de carnes procesadas, embutidos y carnes rojas y grasas. Se recomienda el consumo de pescado como mínimo 3 veces a la semana (al menos 1-2 veces/semana pescado azul) y tomar 2 raciones diarias de lácteos no azucarados y cereales integrales, no refinados. También son aconsejables las legumbres (2-4 veces a la semana) y consumir patatas y otros tubérculos, preferiblemente cocidos o asados, evitando las patatas fritas. Asimismo, está indicada la utilización de aceite oliva virgen extra tanto para aliñar en crudo como para cocinar, así como tomar un puñado de frutos secos (crudos, no salados) 3-7 veces a la semana, ya que se ha demostrado que disminuyen el riesgo cardiovascular.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 5.000 trabajadores laborales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 42 centros asistenciales: 16 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 22 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

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

E-mail: [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)