

Mañana se celebra el Día Mundial de la Diabetes con las mujeres como protagonistas

Diabetes: una epidemia global en ascenso

- **Según la Federación Internacional de Diabetes, 642 millones de adultos en el mundo padecerán diabetes en el 2040. En la actualidad hay aproximadamente 415 millones de adultos con diabetes, de los que 199 son mujeres.**
- **Esta enfermedad causa ya 2,1 millones de fallecimientos cada año entre las mujeres y se ha convertido en la novena causa principal de muerte entre ellas.**
- **Uno de cada once adultos padece diabetes, una gran parte de ellos sin diagnosticar.**
- **“El aumento del sedentarismo y los cambios en la dieta, asociados a su vez a la obesidad, son claves en el aumento de casos de diabetes”, según la doctora Jessica Furriol, Profesora en el Máster en Nutrición y Actividad Física para la promoción de la salud de la de la Universidad Internacional de Valencia (VIU)**

Valencia a 13 de noviembre de 2017.- Según la Federación Internacional de Diabetes, aproximadamente 415 millones de adultos en el mundo padece diabetes, y se calcula que en el año 2040 el número aumentará hasta llegar a los 642 millones. De ellos, casi la mitad (46,5 %) están sin diagnosticar, lo que supone un riesgo añadido a una enfermedad que ya se ha convertido en epidemia global.

Este año, el **Día Mundial de la Diabetes** que se celebra cada 14 de noviembre está centrado en el eslogan “Nuestro derecho a un futuro sano”, una manera de colocar el foco de la conmemoración en los 199 millones de mujeres que padecen esta enfermedad y que se ha convertido en la novena causa principal de muerte en todo el mundo con 2,100 millones de muertes cada año. Sólo en España, los gastos directos derivados de los tratamientos y hospitalizaciones se calculan que son aproximadamente 5500 millones de euros

Es importante tener en cuenta que la diabetes no es una sola enfermedad, sino un conjunto de trastornos metabólicos asociados a la regulación de la glucosa en sangre cuyas causas son variadas y no del todo conocidas. Sin embargo, existen condicionantes que aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes, como son la edad avanzada, la presencia de otras enfermedades concomitantes (principalmente obesidad e hipertensión arterial), o historia familiar de diabetes.

Según la doctora **Jessica Furriol**, Profesora en el Máster en Nutrición y Actividad Física para la promoción de la salud de la de la **Universidad**

Internacional de Valencia (VIU), "la dieta y el ejercicio pueden cambiar la actual tendencia a la vez que ayudar a mejorar las condiciones de vida de las personas que ya padecen la enfermedad".

De los tipos principales de diabetes, la diabetes mellitus tipo II es la más común y la más se ha estudiado en relación con los cambios en los hábitos alimentarios y el aumento del sedentarismo en las poblaciones. De hecho, en los últimos años se ha hecho especial hincapié en la **importancia de la alimentación en la prevención y tratamiento de este tipo de diabetes**.

La experta en Nutrición de la **VIU** ha señalado que "las dietas ricas en cereales integrales, frutas, verduras, legumbres y frutos secos; con consumo moderado de alcohol; y con consumo bajo de granos refinados, carnes rojas o procesadas y bebidas azucaradas, reducen el riesgo de diabetes a la vez que mejoran el índice glucémico y los niveles lipídicos en sangre en pacientes con diabetes".

Además es importante concienciar a la población tanto a nivel individual como a nivel global mediante **políticas en salud pública**. Para ello, **la doctora Furriol** recomienda hacer llegar la información de forma clara a la población con campañas de concienciación, promover la actividad física, incentivar un etiquetado claro y comprensible de los productos o aumentar la tasa impositiva a productos altamente procesados y con valores nutricionales bajos. "Debemos entender que la diabetes se ha convertido en una epidemia, pero que, por ejemplo, preocupándonos e informándonos de la alimentación que llevamos, podemos evitar que no siga aumentando de forma tan alarmante".

SOBRE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE VALENCIA (VIU)

La Universidad Internacional de Valencia (VIU), La Universidad Internacional de Valencia (VIU) es una de las principales universidades online del mundo hispanohablante. Con más de 6.000 estudiantes de 58 nacionalidades, VIU ofrece un portfolio de grados, másteres universitarios y propios en constante evolución con el objetivo de adaptarse a los nuevos perfiles profesionales y demandas del mercado. El claustro de VIU se compone de más de 600 docentes que, en su mayoría, combinan su labor académica con la actividad profesional, lo que les permite contar con un conocimiento real y actual de las necesidades mercado laboral. VIU ofrece a sus estudiantes metodologías vanguardistas que facilitan una formación transversal e innovadora orientada a mejorar su empleabilidad.