

**EL MEJOR PROPÓSITO EN DIABETES TRAS LAS VACACIONES:
RETOMAR LA “RUTINA SALUDABLE”**

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recomienda volver a la “rutina saludable” lo antes posible tras las vacaciones para mantener un buen control de la diabetes.

>> La “rutina saludable” debe estar basada en dos pilares básicos: el ejercicio físico regular y la alimentación sana y equilibrada.

Madrid, 13 de septiembre de 2017. El final de las vacaciones supone para muchos la vuelta a la rutina y, con ello, una buena oportunidad para mejorar ciertos hábitos. **En el caso de las personas con diabetes, los cambios de ritmo que se pueden producir durante las vacaciones deben vigilarse con especial atención**, puesto que pueden tener consecuencias negativas sobre la salud y el control de la patología. Un incremento de peso, por ejemplo, derivada de malos hábitos alimenticios, puede afectar al ritmo metabólico y dificultar el control de la glucemia.

La recomendación de los profesionales médicos es tratar de mantener la rutina de control de la diabetes, en relación a la alimentación, el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico, incluso durante las vacaciones. No obstante, se trata de una tarea en ocasiones compleja, ya que, por ejemplo, para las personas con diabetes no siempre es sencillo encontrar un menú que se ajuste a sus necesidades a la hora de comer fuera de casa.

Por esa razón, **la Federación Española de Diabetes (FEDE) recomienda volver a la “rutina saludable” lo antes posible tras las vacaciones para no descuidar el control de la diabetes.** Para ello, lo más importante es establecer objetivos realistas y tener siempre muy presentes dos pilares básicos: el ejercicio físico regular y la alimentación sana y equilibrada, que acompañarán, en algunos casos, al tratamiento farmacológico acordado con los profesionales médicos.

En primer lugar, en cuanto a la alimentación, FEDE recomienda evitar el sedentarismo y hacer del ejercicio físico una actividad siempre presente en la planificación semanal de las personas con diabetes. Para lograr hacer del deporte un hábito, es recomendable escoger una actividad física que resulte entretenida y probar a realizar ejercicio acompañado. Además, **existen numerosas disciplinas deportivas, por lo que cada persona puede optar por la que más se ajuste a su forma física previa y preferencias.** Una actividad física sencilla puede ser **caminar 30 minutos**, por lo menos, 4 días a la semana. Y si se quiere optar por una actividad más intensa, los expertos recomiendan las rutinas basadas en



entrenamiento interválico de alta intensidad o HIIT según sus siglas en inglés, un ejercicio que se ha demostrado beneficioso para mejorar la salud cardiovascular y la sensibilidad a la insulina en personas con diabetes tipo 2 y prediabetes.

En segundo lugar, es esencial retomar la rutina tras el verano siguiendo una dieta variada y equilibrada, en la que se limite la ingesta de alimentos con un alto contenido en azúcares y grasas saturadas y se dé un mayor protagonismo a las verduras y frutas frescas. Además, es conveniente utilizar aceite de oliva para cocinar, evitar el uso excesivo de sal y prestar atención al etiquetado de los alimentos. Además, FEDE invita a tener presente la **teoría del plato**, que consiste en establecer unas proporciones estándar en nuestro menú habitual, el cual debe contener: un **50% de verduras**, un **25% de alimentos proteicos (carne, pescado o huevos)** y un **25% de alimentos farináceos** (pan, pasta, arroz, etc.), a lo que podemos añadir una pieza de fruta de postre y agua como bebida principal.

Por último, es importante recordar que, para lograr seguir unos hábitos de vida saludables, hay que contar siempre con una buena **red de apoyo familiar y médico**. Los profesionales médicos han de ser los aliados y principales referentes ante cualquier consulta en relación a posibles cambios que puedan afectar al control de la diabetes, como variaciones bruscas en los horarios de comidas y trabajo o la aparición de situaciones de estrés que puedan conllevar desequilibrios en los niveles de glucosa.

Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España que, a día de hoy, padecen cerca 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a unas 150 asociaciones de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Para más información:

Prensa FEDE

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692.984.726

91.690.88.40