

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

La actividad física como el mejor remedio para la diabetes



DE ACUERDO A UN INFORME DE LA OMS: "La actividad física el mejor remedio para la Diabetes".

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de personas con diabetes pasó de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014, siguiendo en constante aumento. En los últimos años, se ha podido percibir que en los países con salarios más bajos ha crecido proporcionalmente mucho más, existiendo una escala que va en descenso desde menos recursos económicos hasta los sectores más adinerados.

La diabetes es una causa importante de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores. Entre 2000 y 2019, las tasas de mortalidad por diabetes normalizadas por edades aumentaron en un 3%. En 2019, la diabetes y la nefropatía diabética causaron 2,0 millones de defunciones.

Se ha comprobado que una alimentación saludable, el ejercicio físico regular, el mantenimiento de un peso normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición.

Es posible tratar la diabetes y evitar o retrasar sus consecuencias por medio de la actividad física y una alimentación sana, aunadas a la medicación y a la realización periódica de pruebas.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/la-actividad-fisica-como-el-mejor-remedio-para-la-diabetes?elem=305065>