

Segundo lugar en diabetes para la Isla ^[1]

Enviado el 23 febrero 2007 - 2:11pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Por Marga Parés Arroyo / endi.mpares@elnuevodia.com ^[2] endi.com ^[3] Los puertorriqueños entre 45 y 74 años de edad ocupan el segundo lugar de mayor prevalencia de diabetes en la nación norteamericana, únicamente precedidos por los Indios Pima de Arizona. Así lo dio a conocer ayer el doctor Frank Hu, profesor asociado de Nutrición y Epidemiología de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard. Según Hu, se estima que una de cada dos mujeres hispanas están a riesgo de desarrollar diabetes mientras la relación entre los hombres es de cuatro de cada diez. Los indios Pima tienen 50% de posibilidades de desarrollar diabetes y los puertorriqueños un 25%. La tercera posición la ocupan los residentes de Estados Unidos de origen mexicano y los afroamericanos, están en un cuarto lugar, según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta. “Como no hay una cura para la diabetes, lo más importante es la prevención”, destacó Hu, quien ha conducido numerosos estudios sobre la prevención de esta enfermedad y del síndrome metabólico, a través de la dieta y cambios en los estilos de vida. Sus comentarios surgieron tras una conferencia en la Escuela de Odontología del Recinto de Ciencias Médicas en torno a la relación entre la nutrición y enfermedades como la diabetes y la obesidad. De acuerdo con Hu, mientras hace “miles de años” los problemas principales de salud eran la mala nutrición y las enfermedades infecciosas, desde hace 20 a 30 años entre las enfermedades de mayor prevalencia se destacan la obesidad, la diabetes y el síndrome metabólico. Agregó que las personas que están en sobrepeso están diez veces más a riesgo de desarrollar diabetes, mientras que las obesas están 20 veces más a riesgo. Reconoció que los estilos de vida actuales han creado una tendencia cada vez mayor hacia los negocios de comida rápida. Para evitar el riesgo de desarrollar diabetes recomendó aumentar el consumo de grasas vegetales y disminuir las grasas saturadas y las “trans”. Además, comentó que un estudio de su autoría encontró, curiosamente, que el alto consumo de café contribuye a una disminución

en el desarrollo de la diabetes. En su estudio, el cual no detectó qué componentes del café resultan beneficiosos, se enmarcó el alto consumo del café a unas seis a siete tazas diarias. Destacó que se estima que un 90% del desarrollo de la diabetes puede prevenirse con modificaciones en la dieta y estilos de vida. Algunas recomendaciones son: no fumar, hacer ejercicios diarios durante al menos 30 minutos y, de tomar alcohol, hacerlo moderadamente, no más de dos tragos al día. Por su parte, la doctora Kaumudi Joshipura, única epidemióloga oral en el País, y quien forma parte de la facultad de la Escuela de Odontología del RCM, coincidió en que la dieta local es alta en grasas saturadas y colesterol, con una ingesta de fibra casi mínima. Indicó que un estudio de su autoría investiga la relación entre las enfermedades de las encías como la gingivitis y el aumento en el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y el nacimiento de niños prematuros y de bajo peso.

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/segundo-lugar-en-diabetes-para-la-isla#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/segundo-lugar-en-diabetes-para-la-isla> [2]

mailto:end.mpares@elnuevodia.com [3]

http://www.endi.com/noticia/portada/noticias/segundo_lugar_en_diabetes_para_la_isla/166456