



14 de noviembre: DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

Lema: “Que esta cinta te cierre, todo movimiento cuenta”

El 80 % de las personas con Diabetes tienen Sobrepeso u Obesidad.

En Paraguay, el exceso de peso en ambos sexos supera el 50%, y la obesidad el 20% en la población adulta. En tanto que, el sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia han aumentado, registrando una prevalencia superior al 30%.

Que esta cinta te cierre alrededor del ombligo, es para medir el perímetro de la cintura. El perímetro de cintura representa la grasa abdominal.

La grasa abdominal aumenta las posibilidades de desarrollar una diabetes tipo 2. Los hombres con perímetro de cintura superior a 102 cm son 22 veces más propensos a desarrollar diabetes tipo 2, mientras que las mujeres con una cintura superior a 88 cm tienen 32 veces más posibilidades de desarrollar esta enfermedad.

La obesidad abdominal es un factor predictivo para desarrollar Diabetes. Las investigaciones confirman que la ubicación de la grasa en el cuerpo es más importante que la cantidad de grasa almacenada.

¿Cómo interpretar los valores del perímetro de cintura alrededor del ombligo?

En mujeres

Riesgo bajo de desarrollar Diabetes: Menos de 80 cm.

Riesgo moderado de desarrollar Diabetes: Entre 80-88 cm

Riesgo alto de desarrollar Diabetes: Más de 88 cm.

En hombres

Riesgo bajo de desarrollar Diabetes: Menos de 94 cm.

Riesgo moderado de desarrollar Diabetes: Entre 94-102

Riesgo alto de desarrollar Diabetes: Más de 102 cm.

Comer sano, tener un peso saludable, reducir la grasa abdominal, realizar actividad física, no fumar y evitar el alcohol, previenen el desarrollo de la Diabetes

