
Fecha: 26 de diciembre de 2018

NOTA DE PRENSA

Claves para cambiar la rutina en diabetes y cumplir metas de vida saludable en 2019

- Seguir una dieta saludable es el propósito del 74% de los españoles¹ según el estudio *Cambia tu Rutina*, y puede reducir el riesgo de diabetes y sus complicaciones
- Con la campaña *#CambiaTuRutinaEnDiabetes*, Lilly ofrece consejos prácticos para mejorar la alimentación en el nuevo año
- La mitad de las personas con diabetes tipo 2 tiene obesidad²

Madrid, 26 de diciembre de 2018.- Tras los excesos navideños, llega el examen de conciencia. En la lista de propósitos para el nuevo año, no faltan los que tienen que ver con la alimentación. De hecho, según la campaña **#CambiaTuRutinaEnDiabetes**, impulsada por Lilly, hasta un 74% de los españoles hace suyo el propósito de seguir una dieta saludable en su día a día¹.

Además, los resultados en materia de alimentación de este estudio destacan que el **37%** de los españoles reconoce que no incorpora verdura en su menú diario, el **76,6%** manifiesta no tomar fruta en el desayuno y hasta un **79,3%** dice no calcular las cantidades de los alimentos que consume. También llama la atención que un 14,4% de la población tiene por rutina no desayunar, cifra que aumenta hasta el 21,4% entre los jóvenes de 18 a 24 años. Se aprecia, además, una tendencia a desayunar rápidamente, ya que un 58% asegura dedicarle solamente entre 5 y 10 minutos a la primera comida del día y un 26,8% afirma que solo desayuna café o algo líquido.

A partir de estos resultados, desde Lilly quieren destacar algunas recomendaciones que, según el Dr. Juan Carlos Obaya, médico de familia del Centro de Salud Chopera, en Alcobendas (Madrid), ayudarían a la población, y en especial a los diabéticos, a tener una

alimentación más ordenada y saludable en 2019. El tipo de alimentos y las cantidades ingeridas son algunos de los aspectos fundamentales hacia los que señalan los expertos:

1. Seguir una dieta variada de alimentos ricos en diferentes nutrientes
2. Limitar la ingesta de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y alcohol
3. Empezar el día con un desayuno completo formado por lácteos desnatados, fruta y cereales, preferiblemente integrales.
4. Comer de forma consciente sin distracciones innecesarias
5. Utilizar raciones de menor tamaño
6. Consumir suficientes cantidades de frutas y hortalizas: 5 raciones diaria de verdura y fruta
7. Seleccionar y consumir preferiblemente piezas magras de carnes y aves
8. Consumir pescado al menos dos veces por semana, y preferiblemente pescado azul
9. Elegir preferiblemente cereales integrales
10. Limitar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, de platos precocinados y de comida *rápida*

La mitad de las personas con diabetes tipo 2 tiene obesidad

En España, según el estudio ENPE publicado en 2016, el 39,3% de la población tiene sobrepeso y un 21,6% obesidad³, problemas asociados a la aparición de diabetes tipo 2. La prevalencia de obesidad en españoles con diabetes tipo 2 es del 50% y de obesidad abdominal, del 68%². Se estima que perder entre 2,5 y 5,5 kg de peso tras 2 años reduce el riesgo de diabetes un 30-60%⁴.

“Incorporar a nuestra rutina un plan de alimentación saludable puede reducir el riesgo de diabetes y las complicaciones asociadas a esta enfermedad”, ha destacado el Dr. Obaya. “Además, en el caso de una persona que ya tiene diabetes tipo 2, su implicación en la alimentación saludable y en la práctica de ejercicio resulta crítica para lograr un control eficaz de la diabetes. No se trata de prohibir ningún alimento, ni ninguna actividad, sino de conseguir una modificación de los hábitos de vida”.

Sobre Lilly Diabetes

Desde 1923, Lilly ha sido un líder global en el cuidado de la diabetes, desde la introducción en el mercado de la primera insulina comercial en el mundo. A día de hoy, la compañía continúa trabajando sobre este legado para dar nuevas soluciones a las múltiples necesidades de las personas con diabetes y de quienes se encargan de su cuidado. A través de la investigación y colaboración, un amplio y creciente portfolio de productos y un continuo compromiso para dar soluciones reales –desde fármacos hasta programas formativos y otros-, nos esforzamos para ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que viven con diabetes en todo el mundo. Más información sobre Lilly Diabetes en www.lillydiabetes.com.

Sobre Lilly

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en

nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visite www.lilly.com, <http://newsroom.lilly.com/social-channels> y www.lilly.es.

PP-LD-ES-0107

Para más información:

Irene Fernández / Sara Luque / Laura Gil

Atrevia

91 564 07 25

ifernandez@atrevia.com / sluque@atrevia.com / lgil@atrevia.com

rebollo_sandra@lilly.com

Sandra Rebollo

Lilly

91 663 50 00

###

Referencias:

1. Estudio Sociológico sobre Rutinas de los españoles, Lilly 2018. Disponible en: <https://www.lilly.es/es/tu-salud/diabetes/cambia-tu-rutina-en-diabetes.aspx>
2. Soriguer F, Goday A, Boch A, Bordiú E, Calle A, Carmena R, et al. Prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose regulation in Spain. The Di@bet.es Study. *Diabetologia* 2012; 55 (1): 88-93.
3. Aranceta-Bartrina J, et al. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25–64 años) 2014–2015: estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol*. 2016;69:579-87 - Vol. 69 Núm.06 DOI: 10.1016/j.recesp.2016.02.010
4. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, Ard JD, Comuzzie AG, Donato KA, et al. 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. *Circulation*. 2014; 129(25 Suppl 2):S102-38.