

## 14 de noviembre: Día Mundial de la Diabetes

# La falta de acceso a productos frescos en zonas afectadas por la DANA empeora el estado de salud de pacientes con diabetes

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) recuerda que el consumo de productos frescos como verduras, frutas, legumbres, carnes y pescados normalizan los picos de glucosa en este tipo de patologías
- Los nutricionistas piden a las autoridades y organizaciones solidarias facilitar este tipo de alimentos a las personas con cualquier tipo de diabetes, aprovechando el restablecimiento de los accesos a las localidades más afectadas
- Según la Conselleria de Sanitat, la diabetes es una enfermedad que padecen más de 457.270 valencianos y valencianas y de la que cada año se detectan entre 7.000 y 10.000 nuevos casos

**València, 13 de noviembre de 2024-** Valencia vive, desde hace ya 15 días, uno de los momentos más trágicos de su historia. 72 son las localidades que han sido golpeadas por la DANA con un total de más de 845.000 personas afectadas de manera directa o indirecta. Entre ellas se encuentran los pacientes de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 1 o tipo 2, que no solo se encuentran con problemas para conseguir sus tratamientos sino que las dificultades en el acceso a alimentos frescos les puede provocar complicaciones en su estado de salud, tal y como ha advertido el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). Por eso, en el Día Mundial de la Diabetes, el foco recae en todas esas personas que, padeciendo esta enfermedad, se encuentran en la zona cero de la catástrofe y que no están teniendo acceso a los alimentos necesarios mantener un correcto estado de salud.

“La dieta recomendable para las personas diabéticas se basa especialmente en una alimentación rica en fibra y en el consumo de productos frescos como verduras, frutas, legumbres, carnes y pescados que normalizan los picos de glucosa. Hay que tener en cuenta que, en estos pacientes, además de la medicación y de la insulina, la alimentación juega un papel fundamental en el control de su enfermedad. Por ello, si no tienen acceso a este tipo de alimentos pueden sufrir picos de glucosa que empeoren su estado de salud”, explica Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa.

Y es precisamente este tipo de alimentos los que menos se están viendo en las donaciones ya que son los más difíciles de distribuir debido a su conservación y manipulación. “A los pacientes diagnosticados de diabetes tipo 2 se le hace mucho hincapié en el consumo de fibra (cereales integrales, fruta, verdura, legumbres, frutos secos...) y, excepto las legumbres, todos los anteriores ejemplos son los menos donados, donde abundan especialmente los procesados ricos en azúcar y los cereales no integrales”, explica Cabañas.

Por ello, los nutricionistas valencianos piden a las autoridades y a las organizaciones solidarias facilitar este tipo de alimentos a las personas con diabetes aprovechando el restablecimiento de los accesos a las localidades más afectadas. “Una propuesta sería que los alimentos cocinados o raciones en caliente o frío que se lleven a las localidades afectadas incluyan siempre más verdura, variar de carne procesada a conservas de pescado o legumbre y plantear siempre una opción de fruta como postre a este tipo de población”, explica el presidente del Colegio, “aunque este postre es lógicamente extensible a cualquier ciudadano afectado o voluntario”, concluye.

### **Radiografía de la diabetes**

La diabetes afecta a más de 448.270 valencianos y valencianas y cada año se detectan entre 7.000 y 10.000 nuevos casos, según los datos publicados en 2023 por la Conselleria de Sanitat. Además, estos nuevos diagnósticos son cada vez más tempranos. “Hemos detectado que la edad en la que debuta la diabetes se ha adelantado 20 años en tan solo una década y esto se debe, principalmente, a la mala alimentación a la que está expuesta la población infantil”, explica Luis Cabañas, presidente del Colegio de Nutricionistas.

A estos datos se une que el 66% de estos pacientes no cuenta en la actualidad con un plan nutricional adaptado a su enfermedad, con control y seguimiento por parte de un nutricionista, “9 de cada 10 personas que padecen diabetes demandan la presencia de nutricionistas como parte de los equipos multidisciplinares que les atienden. Estamos preparados y formados para integrarnos en las unidades de diabetes de la red hospitalaria de la Comunitat o como apoyo a otros profesionales sanitarios, desde la Atención Primaria y Comunitaria, para abordar de una manera conjunta patologías en las que la alimentación juega un papel fundamental”, concluye Cabañas.

### **Sobre CODiNuCoVa**

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria



entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en [www.codinucova.es](http://www.codinucova.es)