

La jornada de diabetis de l'Alt Empordà es consolida amb la participació de 80 professionals

Alimentació, aigua i vida activa: claus per reduir el risc de desenvolupar diabetis

La Jornada de Diabetis de l'Alt Empordà s'ha consolidat amb èxit tant pels continguts d'interès pels professionals, com per la participació de 80 metges i infermeres, que han esgotat les places disponibles. "Aquesta formació és alhora un punt de trobada i d'actualització de coneixements al voltant d'aquesta malaltia amb una alta prevalença a les consultes tant de l'àmbit de primària com hospitalari", explica el director de la formació, Armand Grau. En aquest sentit, la directora assistencial de la Fundació Salut Empordà, Àngels Morales, ha destacat "la importància de celebrar aquesta jornada en què hi participen diferents institucions", l'Hospital de Figueres, Albera Salut i l'Institut Català de la Salut.

El director d'Albera Salut, Lluís Martínez, ha posat èmfasi en la tasca de "persuadir i canviar els hàbits dels pacients per uns de més saludables". En aquesta línia, la dietista-nutricionista Gemma Salvador ha explicat que "deixar de fumar, tenir una bona alimentació o practicar sexe segur tenen més impacte en la nostra salut, que no pas els serveis sanitaris".

Salvador ha parlat d'"Estratègies per menjar bé... cada dia" i una de les claus és "l'alimentació basada en productes d'origen vegetal i de l'entorn" ja que estudis científics demostren que redueix el risc de desenvolupar diabetis i altres malalties cròniques.

La dieta mediterrània tradicional és un model d'alimentació adequat tant per a la població general, com per les persones amb diabetis. Algunes de les recomanacions de Gemma Salvador per a un millor estil de vida són: El consum de carbohidrats de procedència vegetal, com fruita fresca, fruita seca, llavors o cereals integrals; Evitar menjar aliments amb sucres afegits i en general aliments altament processats; Procurar que la major part dels greixos que s'ingereixen siguin d'origen vegetal (nous, llavors, entre d'altres) i prioritzar l'oli d'oliva verge extra, per les seves característiques antioxidants i antiinflamatòries.

En la jornada que s'ha dut a terme aquest dijous a l'Hospital de Figueres, les infermeres Caty Gelabert, Marta Roura i Judit Noguera han abordat el tractament farmacològic de la diabetis des del punt de vista de la infermeria; mentre que els doctors Maria Cufí i Manel Mata han parlat de la

nefropatia diabètica i el tractament en el malalt amb insuficiència renal crònica.

Font del document:

http://www.emporda.info/salut/2018/04/26/jornada-diabetis-lalt-emporda-consolida/391316.html?utm_source=rss