



Diabetes
por tu corazón
by **Chicote**



Lilly

Chicote aconseja a los pacientes con diabetes y riesgo cardiovascular que no bajen la guardia en Navidad

El conocido chef y presentador diseña un menú para que las personas con diabetes tipo 2 puedan disfrutar de la cena de Nochebuena sin poner en riesgo su salud

Las personas diabéticas tienen un mayor riesgo de padecer un evento cardiovascular, por ello es especialmente importante consumir diariamente abundante fruta (3 o más raciones) y verduras-hortalizas (2 o más raciones).

Alberto Chicote protagoniza la campaña #DiabetesPorTuCorazon de la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly que quiere concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables

Sant Cugat del Vallès (Barcelona), 14 de diciembre de 2017 – Las personas con diabetes mellitus tipo 2 (DM2) no deben bajar la guardia durante las copiosas comidas de las fiestas navideñas, advierte el conocido chef y presentador **Alberto Chicote**. La alimentación es vital en el cuidado y el manejo de la DM2 y como tal constituye un pilar fundamental para el control de la enfermedad. Esto no significa que este colectivo de enfermos no pueda disfrutar de estas fechas tan señaladas.

En el marco de la campaña “**#DiabetesPorTuCorazon**”, de la Alianza por la diabetes de **Boehringer Ingelheim** y **Lilly**, Alberto Chicote ha preparado un menú cardiosaludable para que los diabéticos pasen unas saludables y a la vez sabrosas fiestas sin poner en riesgo su salud. El entrante del menú consiste en un salmón con cous cous, champiñones y hortalizas encurtidas. De segundo, un solomillo de ternera con hinojo y piña al jengibre. Y, de postre, tarta de queso, calabaza y mandarina con pan de especias. El menú está disponible en la web alianzaporladiabetes.com.

El nutricionista Ramon de Cangas explica que no hay alimentos prohibidos, “todo se puede comer en su justa medida; todo depende de la frecuencia y la cantidad”. “El problema es el día a día, no pasa nada por comer un poco de turrón en Nochebuena o en Nochevieja pero sí cada día”, especifica el experto. De Cangas recuerda la necesidad de seguir realizando actividad física regularmente también durante el periodo vacacional.

Chicote y De Cangas protagonizan el último vídeo de la campaña “**#DiabetesPorTuCorazon**”, en el que ambos acompañan a Cruz, una paciente con DM2 y que recientemente sufrió un infarto, a comprar los ingredientes en el mercado para preparar la cena de Nochebuena. El vídeo está también disponible en alianzaporladiabetes.com y en canal de You Tube de la Alianza por la diabetes de Boehringer Ingelheim y Lilly.



Haz click en la imagen para visualizar el vídeo completo



Decálogo para una alimentación cardiosaludable del nutricionista Ramón de Cangas

- 1) Las personas diabéticas tienen un mayor riesgo de padecer un evento cardiovascular, por ello es especialmente importante consumir diariamente abundante fruta (3 o más raciones) y verduras-hortalizas (2 o más raciones).
- 2) Es preferible tomar una pieza de fruta entera que un vaso de zumo (incluso natural sin azúcar añadido) ya que una pieza entera contiene más fibra y permite un mejor control de la glucosa.
- 3) El consumo frecuente de carne roja puede incrementar el riesgo cardiovascular y metabólico además del cáncer colorrectal, por ello su consumo debe reducirse y además cuando se consume es preferible elegir las partes más magras.
- 4) El marisco aporta proteínas y poca grasa y además es cardiosaludable. Como su aporte calórico es reducido es una buena opción como plato principal e incluso como entrante.
- 5) El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3 de cadena larga, cuyo consumo dentro de una dieta equilibrada, se ha relacionado entre otras cosas con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.
- 6) Una dieta que disminuya el riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica y que ayude a controlar la glucosa no tiene por qué ser aburrida y monótona. Reducir la sal y a cambio emplear especias, hierbas aromáticas, limón, vinagre, ajo...permite diseñar recetas muy apetecibles, variadas y saludables.
- 7) Además de elegir los alimentos adecuados, es importante tener en cuenta que la técnica culinaria utilizada para elaborarlos influye en la salud. Técnicas culinarias sencillas, con pocas salsas grasas, sin abusar del aceite y que no sean muy agresivas: como vapor, hervido, o salteado, puede ser interesante para el paciente con diabetes.
- 8) El lema de “más mercado y menos supermercado” es acertado. La presencia habitual de alimentos reales en nuestra dieta y minimizar los alimentos procesados y ultraprocesados tiene un impacto muy positivo en nuestra salud.
- 9) Como fuente diaria y habitual de hidratación elige agua. Puedes utilizar bebidas con edulcorante acalóricos cuando te apetezca algo especial pero la elección preferencial ha de ser el agua.
- 10) Si en ocasiones muy especiales como el día de Nochebuena o Nochevieja te permites un pequeño exceso, no pasa nada, un día es un día. Pero en el día a día sí debes ser riguroso.

La campaña “**#DiabetesPorTuCorazon**” tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad, así como advertir sobre los problemas cardiovasculares asociados a esta patología. El buen pronóstico de la diabetes depende, en gran medida, del buen control de la enfermedad, mientras que la falta de autocuidado, por el contrario, está asociada a un mayor riesgo de discapacidad, disminución de la calidad de vida y una mayor mortalidad^{1,2,3}. La alimentación también es crucial en la prevención de la DM2: hasta un 80% de los casos podría prevenirse mediante la adopción de unos hábitos de vida saludables^{4,5}.



Diabetes
por tu corazón
by *Chicote*



Lilly

Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en www.boehringer-ingelheim.com o www.lilly.com.

Boehringer Ingelheim “Aportar valor a través de la innovación”

El grupo Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas líderes en el mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, trabaja globalmente con 146 afiliadas y cuenta con más de 47.700 colaboradores/as. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

La responsabilidad social es un elemento clave en la cultura de empresa de Boehringer Ingelheim. Por ello, la compañía participa en proyectos sociales, como la iniciativa Making More Health, y cuida de sus colaboradores/as y familias. El respeto, la igualdad de oportunidades y la conciliación entre la vida laboral y la familiar constituyen la base de la cooperación mutua. En cualquier actividad que lleva a cabo, la compañía pone el foco en el medio ambiente y la sostenibilidad.

Boehringer Ingelheim se instaló en España en 1952, y a lo largo de estos más de 60 años ha evolucionado hasta situarse entre los primeros 15 del sector farmacéutico de nuestro país. La compañía tiene su sede en España en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), y actualmente, cuenta con más de 1.600 colaboradores/as y dos centros internacionales de producción en Sant Cugat del Vallès y Malgrat de Mar.

Sobre Lilly Diabetes

En su continuo compromiso con el tratamiento de la diabetes, Lilly aporta a los pacientes tratamientos revolucionarios que les posibilitan vivir más tiempo, más sanos y con mayor calidad. Desde 1923, Lilly ha sido el líder de la industria en terapias pioneras para ayudar a que los profesionales médicos mejoren las vidas de las personas con diabetes, y a continuar con la investigación en medicamentos innovadores que den respuesta a las necesidades no cubiertas de los pacientes. Para obtener más información sobre los productos actuales de Lilly en diabetes visite www.lillydiabetes.es.

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.

Esta campaña está avalada por:



CONTACTO - Hill + Knowlton Strategies:

Mar Escardó / Maria Liria Email: mar.escardo@hkstrategies.com Telf.: 93 410 82 63

REFERENCIAS

1. Rodríguez Artalejo, Fernando; Epidemiología de la nefropatía diabética en España (hechos y cifras). Rev. Esp Cardiol. 2007;7(Supl A):5-8. – Vol.7 Núm. Supl.A
2. Documentos clínicos SEMERGEN. Factores de Riesgo Cardiovascular. 2005.
3. Vila, L;Viguera, J; Alemán, R. Retinopatía diabética y ceguera en España. Epidemiología y prevención. Publicado en Endocrinol Nutr. 2008;55:459-75. – vol. 55 núm 10
4. Nwaneri C, Cooper H, Bowen-Jones D. Mortality in type 2 diabetes mellitus: magnitude of the evidence from a systematic review and meta-analysis. The British Journal of Diabetes & Vascular Disease. 2013;13(4):192-207.
5. Morrish NJ, et al. Mortality and causes of death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. Diabetologia. 2001; 44 Suppl 2:S14-21.