

## Prevención de la diabetes

● En el Día Mundial de la Diabetes 2024, bajo el lema “Rompiendo barreras, cerrando brechas”, es fundamental reflexionar sobre estrategias efectivas de salud pública. Una de las más respaldadas es la dieta mediterránea, un enfoque clave para reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en poblaciones de alto riesgo.

Esta dieta, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva, con un bajo consumo de carnes rojas, ha demostrado su impacto positivo en estudios como el ensayo Predimed, realizado en Es-

paña, que incluyó a más de 7.000 participantes de alto riesgo cardiovascular, mostrando una reducción del 30% en el riesgo de diabetes tipo 2.

Además, revisiones sistemáticas refuerzan que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con una disminución del 23% en el riesgo de diabetes tipo 2. En Chile aspiramos a una Ley de Alimentación y Nutrición Escolar Universal inspirada en la dieta mediterránea para reducir la incidencia de enfermedades crónicas en el futuro.

Este Día Mundial de la Diabetes llama a un compromiso con políticas públicas equitativas y basadas en la mejor evidencia, impulsando el acceso a una nutrición saludable para todos.

*Lidia Paz Castillo*