

## **Alfredo Yoldi, endocrinólogo de Policlínica Gipuzkoa: "Estamos viendo un aumento de casos de diabetes en nuestra población, especialmente entre los jóvenes"**

### **El especialista aconseja llevar una dieta equilibrada, limitando los hidratos de carbono de absorción rápida y favoreciendo los ricos en fibra, como pan integral y vegetales**

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes que se celebra mañana, 14 de noviembre, Alfredo Yoldi, endocrinólogo de Policlínica Gipuzkoa, destaca la creciente prevalencia de esta enfermedad crónica, que se ha cuadruplicado a nivel mundial en los últimos 40 años. En Euskadi, afecta a uno de cada 10 vascos mayores de 18 años, es decir, aproximadamente 200.000 personas, mientras que en el Estado la prevalencia es algo mayor, alcanzando el 13,8% de la población, lo que equivale a unos 5,3 millones de personas.

Yoldi identifica la obesidad, el sedentarismo y la alimentación como las principales causas del aumento de personas con diabetes, especialmente la de tipo 2, y añade que "el estilo de vida occidental está provocando un aumento significativo de casos de diabetes". "Estamos viendo un aumento de casos de diabetes en nuestra población, especialmente entre los jóvenes", resalta el especialista, quien también subraya que, a pesar de la influencia de la dieta, "la causa más frecuente de la diabetes es la genética, junto con la obesidad y el sedentarismo".

El endocrinólogo explica que existen varios tipos de diabetes: la tipo 2, influenciada por genética, obesidad y sedentarismo; la gestacional, que se presenta durante el embarazo; y la tipo 1, autoinmune y más común en niños y jóvenes. También menciona la diabetes provocada por patologías pancreáticas o tratamientos médicos, como el uso de corticoides.

#### **Síntomas y tratamiento**

En cuanto a los síntomas, los más comunes de la diabetes incluyen sed intensa, orinar frecuentemente, pérdida de peso inexplicada y mayor propensión a infecciones. Yoldi recomienda realizar pruebas de glucosa en ayunas y de hemoglobina glicosilada para confirmar el diagnóstico, con valores superiores a 110 mg/dl y 126 mg/dl, respectivamente.

Para gestionar la diabetes de forma correcta, el especialista aconseja llevar una dieta equilibrada, limitando los hidratos de carbono de absorción rápida y favoreciendo los ricos en fibra, como pan integral y vegetales. El ejercicio físico es clave para controlar la glucosa, y en los deportistas, es importante cargar el hígado con glucógeno mediante hidratos de carbono complejos antes de un esfuerzo. Finalmente, Yoldi destaca el tratamiento farmacológico, que puede incluir insulina, como parte fundamental del control de la enfermedad.

Yoldi también subraya que es indispensable mantener los niveles de glucosa en rangos adecuados, y lo compara con el vino: "En moderación puede ser beneficioso, pero en exceso es perjudicial". Advierte que niveles elevados de glucosa a largo plazo pueden dañar órganos como la retina, los riñones y el sistema cardiovascular. "Con conciencia, prevención y tratamiento adecuado, es posible controlar la diabetes y mejorar la calidad de vida de los pacientes", concluye el especialista.

**Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
Policlínica Gipuzkoa  
654096991

Nota de prensa publicada en: [Donostia/San Sebastián](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [País Vasco](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>