



LA IMPORTANCIA DE PERDER PESO SI TE DIAGNOSTICARON DIABETES TIPO 2

Los *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC)* definen tener «sobrepeso» como pesar más de lo que se considera saludable para la altura de una persona.

Mucha gente recién diagnosticada con diabetes tipo 2 padece sobrepeso. Cuando este es el caso, un médico generalmente recomendará la pérdida de peso como un aspecto clave del plan de tratamiento general.

Para muchas personas que viven con diabetes tipo 2, **perder del 5 al 10 por ciento del peso corporal puede ayudar a reducir sus niveles de azúcar (glucosa) en la sangre.** A su vez, **esto reduce la necesidad de prescribir medicamentos para la diabetes**, así lo indican investigadores en un estudio publicado en la revista *Diabetes Care*.

Diversos estudios sugieren que **la pérdida de peso también puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca**, que es más común en personas con diabetes tipo 2 que en la población general.

Para promover la pérdida de peso, **tu médico podría recomendarte que reduzcas las calorías de tus refrigerios y comidas.** También puede recomendarte que realices más ejercicio.

En algunos casos, tu doctor podría recomendarte **una cirugía para bajar de peso.** Esto también se conoce como cirugía metabólica o bariátrica.

Vía: ClickISalud