

## **Herbalife Nutrition aconseja cómo prevenir la obesidad y la diabetes en tiempos del COVID-19**

**Las personas que padecen enfermedades no transmisibles preexistentes son más susceptibles a infecciones pulmonares y son población de riesgo para el coronavirus. En España hay más de 5 millones de personas con diabetes tipo 2, asociada a la obesidad. Herbalife Nutrition da 5 consejos para mejorar el estilo de vida y prevenir la diabetes y la obesidad**

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas de edad avanzada y las que presentan enfermedades no transmisibles preexistentes -como diabetes, trastornos pulmonares y cardíacos, entre otras- son altamente susceptibles de presentar complicaciones derivadas del COVID-19. Combatir este nuevo virus pasa también por cuidar a estos grupos de riesgo y ayudar a prevenir la aparición de estos trastornos.

En España hay cerca de 6 millones de personas con diabetes, de las cuales 5,3 millones son pacientes con diabetes mellitus tipo 2[1]. Alrededor del 80% de quienes padecen diabetes tipo 2 sufren también de obesidad[2]. La correlación entre ambos trastornos es tan fuerte que en la década de 1970 se acuñó el término "diabesidad"[3].

El exceso de grasa corporal contrae los pulmones, inflama las vías respiratorias y aumenta la posibilidad de infecciones pulmonares. La diabetes, además, debilita el sistema inmune natural del cuerpo. De esta forma, las personas que sufren diabesidad tienen un mayor riesgo de complicaciones ante una pandemia que afecta las vías respiratorias como la del COVID-19, y es probable que tampoco respondan a los tratamientos de forma adecuada.

La multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, consciente de la importancia de combatir la diabesidad en medio de la pandemia del COVID-19, ha preparado una serie de consejos para asumir hábitos más saludables y llevar una alimentación consciente:

Incorporar alimentos con bajo índice glucémico, como verduras, frutas enteras, judías y la mayoría de los granos 100% enteros, que son ricos en fibra y promueven la saciedad. Estos alimentos también son ricos en nutrientes.

Agregar a la dieta pescado, carne magra y proteína de soja, que se digieren más lentamente que los granos altamente refinados y ayudan a combatir el hambre.

Evitar las calorías "vacías" como el exceso de azúcar, sal, grasas saturadas y conservantes químicos que a menudo se encuentran ocultos en alimentos altamente procesados.

Realizar alguna actividad física moderada de entre 2,5 a 5 horas a la semana para obtener beneficios sustanciales para la salud. Se recomienda aumentar la actividad física de 5 a 7 horas semanales para evitar el sobrepeso o la obesidad[4]. El ejercicio debe incluir tanto actividades cardiovasculares como entrenamiento de resistencia dirigido a los principales grupos musculares.

Controlar el estrés: El estrés puede influir negativamente en la adopción y el mantenimiento de hábitos alimenticios saludables[5]. La respiración profunda, la relajación muscular y la meditación son técnicas comprobadas de reducción del estrés[6] y su práctica regular mejora tanto el aspecto psicológico como el emocional.

Se ha demostrado que cuanto más apoyo social, mayor éxito en el control de peso. Varios estudios independientes[7] han demostrado que el apoyo del entorno puede ayudar a las personas a aceptarse, a desarrollar habilidades interpersonales y nuevas formas de afrontar situaciones de estrés.

El mundo post COVID necesitará de una mayor solidaridad hacia los grupos más vulnerables para crear sociedades más saludables y felices.

#### Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar [IAmHerbalifeNutrition.com](http://IAmHerbalifeNutrition.com).

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en [ir.herbalife.com](http://ir.herbalife.com), donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

[1] <http://isanidad.com/150365/seis-millones-personas-diabeticas-espana-475-medicamentos-desarrollo-cifras-dia-mundial-de-la-diabetes/>

[2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279051/>

[3] [https://www.diabetesonthenet.com/uploads/resources/dotn/\\_master/3123/files/pdf/dip1-4-141-5.pdf](https://www.diabetesonthenet.com/uploads/resources/dotn/_master/3123/files/pdf/dip1-4-141-5.pdf)

[4] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12760445>

[5] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2239754>

[6] <https://www.springer.com/la/book/9781461455370>

[7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2239754>

**Datos de contacto:**

NURIA SANCHEZ

917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Nutrición](#) [Sociedad Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>