

Recomiendan prudencia en el consumo

Endocrinos piden a los diabéticos que tengan precaución en las comidas navideñas

Los expertos advierten de que tras "las copiosas" comidas de Navidad, puede producirse "una descompensación" de la diabetes

VALENCIA, 21 Dic. (EUROPA PRESS) -

Endocrinólogos del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia piden precaución con los alimentos especiales para diabéticos por no estar exentos de azúcar. Al respecto, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición, Juan Francisco Merino, ha explicado, en declaraciones a Europa Press, que el contenido calórico de estos productos "es similar al de los alimentos 'normales' y generalmente no están libres de azúcares como la fructosa, o alcoholes como el sorbitol, manitol y xilitol".

Por ello, para que el paciente diabético pueda disfrutar con seguridad de la mesa en Navidad, el doctor Merino ha explicado que propone hacer cinco comidas al día, ya que "la regularidad en las ingestas favorece el control de la diabetes al tiempo que evita los excesos al no llegar a las comidas con mucha hambre".

Asimismo, aconseja evitar abusar de los alimentos ricos en hidratos de carbono como arroz, pasta o patata, y rehúse "por completo" aquellos muy ricos en azúcares como azúcar común y miel, fruta en almíbar y confitada, mermelada, productos de pastelería y bollería, o zumos de fruta y bebidas azucaradas. Como sustitutivo para endulzar los postres se puede utilizar aspartamo, sacarina o ciclamato.

Asimismo, "los mazapanes, turrone y otros productos navideños tienen muchas calorías y azúcares sencillos, por lo que se debe controlar la cantidad que se come seleccionando una ó dos piezas y evitando el picoteo", señala la endocrinóloga de La Fe.

Por contra, señala que se opte por platos que contengan más verduras, carne y pescado, así como por alimentos ricos en fibra (legumbres secas, cereales integrales, verduras crudas) "siempre que sean bien tolerados, ya que producen menor elevación de la glucemia".

LIMITACIONES A LA INGESTA DE ALCOHOL

Del mismo modo, se recomienda beber principalmente agua, aunque de forma ocasional se pueden tomar bebidas o refrescos "light" o bajos en calorías. En cualquier caso, "se debe limitar la ingesta de alcohol a una copa de vino en la comida y una copa de champagne para el brindis, ya que el alcohol aporta lo que se

conocen como calorías vacías, es decir, engordan pero no alimentan y empeoran el control glucémico", recuerda el doctor Merino.

Por todo ello, recomienda a estos pacientes comprobar su nivel de azúcar en sangre mediante el glucómetro para evitar una descompensación de la enfermedad tras las copiosas comidas navideñas. "La sensación imperiosa de sed, el aumento del número de micciones y la sequedad de piel y mucosas son síntomas de un posible aumento de los niveles de glucemia, lo que haría necesario una visita al especialista para ajustar la medicación antidiabética o la dosis de insulina", ha señalado.

Además, recalca que "no debe olvidarse la práctica de ejercicio físico acorde a las posibilidades de cada persona". "Bastaría un paseo de 30 minutos por la mañana y otro por la tarde, después de la comida principal, para mantenerse en forma", explica el doctor Merino.

La diabetes es una patología crónica caracterizada básicamente por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia). Esta disfunción puede estar motivada por la falta de producción de insulina en el páncreas (diabetes tipo 1) o porque la insulina producida no puede ser utilizada adecuadamente por el organismo (diabetes tipo 2).

En la Comunidad Valenciana, un 14 por ciento de la población tiene diabetes. De ellas, alrededor del 90 por ciento padece diabetes tipo 2, que se manifiesta habitualmente después de los 40 años. El resto, son enfermos de diabetes tipo 1, que requiere siempre la administración de insulina para vivir.