



**Sutil pinchazo.** Detección de la glucosa en sangre a una paciente con diabetes.

**UNA PATOLOGÍA COMÚN**

# Una cuestión genética, pero también de dieta

Los avances terapéuticos hacen pensar que la diabetes será controlable en un futuro próximo

**D. R.** || MONOGRÁFICOS

**S**egún la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 366 millones de personas en el mundo tienen diabetes. Y es probable que este dato se haya duplicado en el año 2030. Las causas de la diabetes son muchas, pero la alimentación es una de las más importantes. **“El aumento en la prevalencia de la obesidad está contribuyendo, sin duda, a aumentar la incidencia de la enfermedad”**, explica la doctora Pilar Martín, experta en endocrinología de D-Medical y miembro de TheDoctors.es. La doctora señala la importancia de la alimentación en la diabetes y los nuevos avances que han surgido para tratar esta enfermedad y conseguir mejorar la vida de los pacientes que la padecen.

**“Cuidar el peso es fundamental. Muchas personas verán como sus padres fueron diabéticos y ellos no lo son porque cuidan mucho su alimentación y hacen deporte”**, dice Martín. De hecho, se ha demostrado que la enfermedad puede llegar a desaparecer cuando las personas diabéticas consiguen pérdidas significativas de peso. Para lograrlo, la miembro de The Doctors aconseja llevar una dieta baja en grasas, evitando sobre todo las salsas; primar el consumo de pescado

sobre la carne y los quesos; elegir alimentos ricos en fibra; consumir diariamente verduras y frutas; comer varias veces a la semana legumbres; y vigilar no sobrepasarse con las cantidades.

Por otra parte, la experta celebra los avances científicos y médicos en este campo. **“Hasta hace poco tiempo, todas las medicaciones antidiabéticas hacían ganar peso a los pacientes”**, confiesa. **“Pero en los últimos años hemos visto surgir fármacos que facilitan la pérdida de peso y que no producen bajadas de glucosa”**.

Por otra parte, los nuevos sensores de glucosa determinan la glucemia cada cinco minutos. Ayudan en el control de las subidas y bajadas de glucosa y facilitan el ajuste del tratamiento.

Finalmente, las bombas de insulina ayudan a mejorar el control metabólico y disponen de un *holter* acoplado a ellas para leer en todo momento la glucemia. **“Con ambos dispositivos se está logrando conseguir un verdadero páncreas artificial”**. El *software* de los sensores interpreta la glucemia de manera constante y la bomba emite la insulina necesaria sin que intervenga una voluntad externa.

Todos estos avances **“hacen pensar que la diabetes será una enfermedad controlable en un futuro cercano”**, concluye Martín. ★