



O.J.D.: 24136  
 E.G.M.: 166000  
 Tarifa: 1279 €  
 Área: 319 cm2 - 30%

## SABER COMER

# DIETA MEDITERRÁNEA Y DIABETES



**MARISOL RUIZ DE ADANA**  
 MÉDICO DEL SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN.  
 H. R. U. CARLOS HAYA

**E**ste mes hemos celebrado el Día Mundial de la Diabetes con la esencial educación sanitaria como protagonista. La educación sanitaria implica muchos aspectos, siendo uno de los más importantes la alimentación como factor modulador para ganar salud y para no perderla. La calidad y cantidad de lo que ingerimos es fundamental en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades y entre las más prevalentes, la

diabetes. En cuanto a la prevención, desde hace muchos años se vienen perfilando patrones de alimentación que han demostrado su eficacia. En un reciente estudio se ha confirmado que las dietas con alto consumo de frutas y verduras y baja ingesta de carnes procesadas, bebidas azucaradas y cereales refinados, se asocian con menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. De entre ellas, la dieta mediterránea además se asocia a prevención de enfermedades car-

diovasculares, quedando como la reina de las dietas saludables. En cuanto al tratamiento, lo primero que una persona con diabetes pregunta cuando inicia su 'nueva vida' es: «¿Qué como ahora?». Las prescripciones dietéticas para las personas con diabetes han pasado históricamente por muchas etapas. Ya en el Papiro de Ebers figura una curiosa dieta diabética que consistía en sangre de elefante con semillas de lino. Muchas dietas desde entonces se han reco-

mendado con fluctuaciones entre ricas y pobres en carbohidratos, desde el 'mangez le moins possible' en el XIX hasta las 'dietas de hambre' de Allen, en el XX. En el siglo XXI, aunque numerosos estudios han intentado identificar la combinación ideal, es poco probable que una exista una sola. Las recomendaciones que hoy reciben estas personas son similares a las del resto de la población: una alimentación sana, variada, equilibrada, adaptada a su edad,

peso, talla, sexo y actividad física. Paradójicamente cada vez más se recomienda huir de los alimentos de régimen, sin azúcar, 'para diabéticos', pues aunque no contienen azúcar, tienen grasas y otros hidratos de carbono, fundamentalmente fructosa, ligados a deterioro del perfil grasoso. Si usted aún pertenece al 70% de la población adulta que no tiene diabetes ni ningún estado prediabético (glucosa basal alterada), engánchese a la dieta mediterránea y al ejercicio diario. Si es del 30 % con diabetes, menos setas venenosas, controlando la ingesta calórica total, puede comer de todo bajo las consignas de la dieta mediterránea. Sumará años y calidad de vida.