



ROSA ELENA YÁÑEZ
Nutricionista especializada
en Diabetes.

S

ALIMENTACIÓN *diabetes*

CAMBIOS EN TU PESO

LA LUCHA CON LA BÁSCULA

*¿Qué relación tiene la subida de peso y el control glucémico?,
¿Por qué suman kilos las personas con diabetes?, ¿Tienen alguna
relación la dosis de insulina utilizadas? Respondemos a tus dudas.*

Si tienes diabetes, seguro que has pasado, más de una vez, por variaciones en tu peso corporal y puede que hayas pensado que esto empezó a ocurrir cuando comenzaste a mejorar el control de tus niveles de glucosa en sangre.

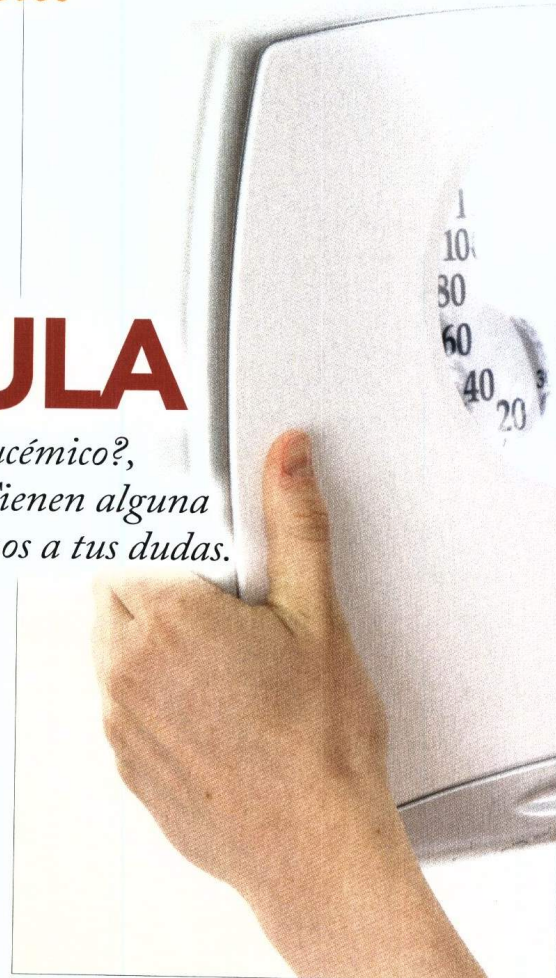
El mantenimiento del peso de las personas con diabetes depende del equilibrio en su nutrición, es decir de lograr que existan niveles normales de glucosa en la sangre a través de la alimentación adecuada (hidratos de carbono en dosis correctas) y con dosis de insulina exactas para lograrlo. Y esto debe cumplirse para que el peso y el estado de salud se estabilicen.

UNA REGULACIÓN CONSTANTE

Pero conseguirlo no es tarea fácil, ya que cuando existe un desequilibrio tanto por déficit como por exceso esto no se cumple.

Por ejemplo, cuando utilizamos dosis de insulina insuficientes, prevalecen niveles de glucosa altos (hiperglucemia). Esta condición es la que causa las complicaciones crónicas de la diabetes (retinopatía, nefropatía, neuropatía, cardiopatía...) es posible que en este estado de hiperglucemia constante exista un peor estado de salud en general, y se baje de peso, (aunque no siempre sucede así).

Por el lado contrario, cuando utilizamos grandes cifras de insulina para



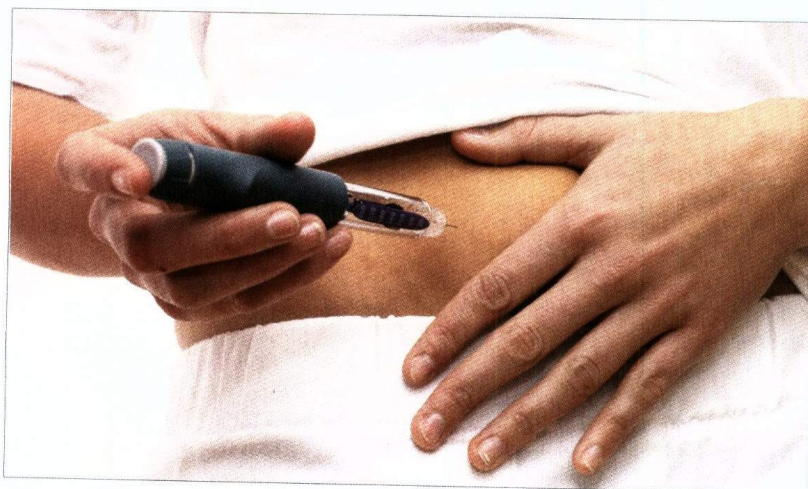
intentar cubrir mayores cantidades de comida (sobre todo de hidratos de carbono), tampoco se logran los niveles óptimos de glucosa en sangre, en lugar de esto, hay constantes subidas y bajadas.

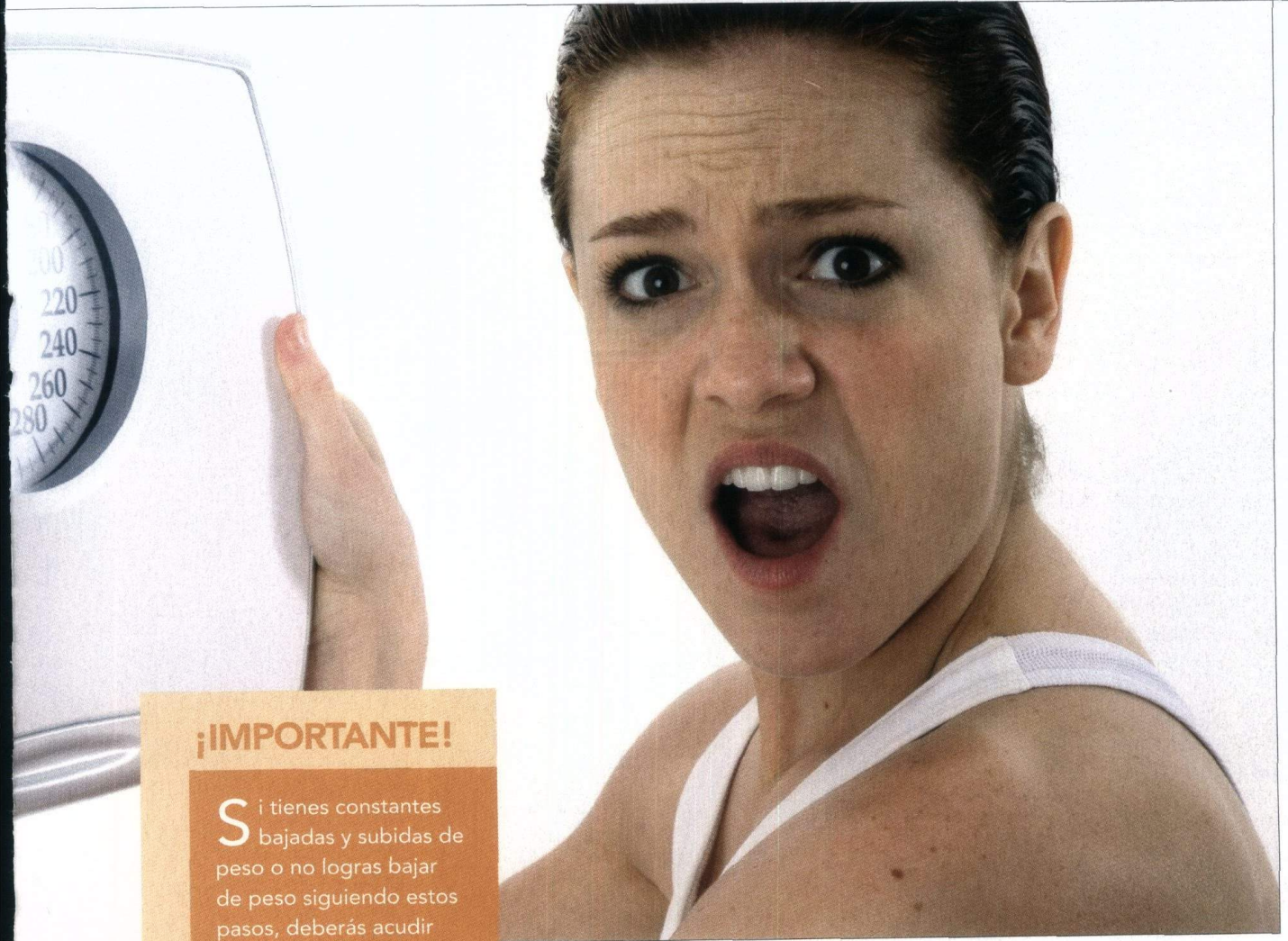
EFFECTOS DE LA INSULINA

Debemos saber que la insulina, además de bajar los niveles de glucosa en la sangre para que se utilicen en forma de energía en las células de nuestro cuerpo, hace que la glucosa sobrante se almacene en forma de lípidos o grasas.

Por tanto, al haber un exceso de insulina y glucosa (proveniente de alimentos), sólo cierta cantidad se utilizará como energía y el sobrante se almacenará como grasa, así es como se produce la subida de peso.

La subida de peso en las personas con diabetes se produce porque una abundante cantidad de comida (sobre todo hi-





¡IMPORTANTE!

Si tienes constantes bajadas y subidas de peso o no logras bajar de peso siguiendo estos pasos, deberás acudir a un nutricionista especializado en diabetes y citarte con tu médico para comprobar que tu tiroides u otras hormonas funcionen correctamente. De esta manera, también sabrás si existen otros factores que estén limitando o dificultando tu mantenimiento del peso adecuado.



dratos de carbono) ocasiona la necesidad de mayor utilización de insulina (ya sea endógena en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 o exógena en los casos de diabetes mellitus tipo 1). Es este exceso el que ocasiona la subida de peso y la mayor acumulación de grasa corporal.

¿CÓMO SE LOGRA TENER UN PESO ADECUADO TENIENDO DIABETES?

● **Paso 1.** Es fundamental encontrar la dosis adecuada de insulina necesaria para controlar la cantidad de alimento (hidratos de carbono) que vamos a consumir en las tres comidas, logrando las metas glucémicas individuales, ya sea con insulina inyectada o con antidiabéticos orales.

Esta dosis es variable dependiendo principalmente de las raciones de hidratos de carbono que consumamos a lo largo del día, la actividad física que

realicemos, nuestro peso corporal, la edad y otros factores.

● **Paso 2.** Al encontrar estas dosis de insulina apropiadas y logrando los objetivos glucémicos, normalmente se produce un buen crecimiento de talla y peso en el caso de niños y adolescentes y se logra normalizar el peso en el caso de los adultos.

● **Paso 3.** Para poder hacer un correcto mantenimiento del peso hay que volver al paso 1, recordando que encontrar el equilibrio nutricional y glucémico es una tarea constante y variable. Para las personas con diabetes es prioritario el control glucémico para poder lograr su peso adecuado. La realización de actividad física también requiere ajustes en las dosis de insulina y de los antidiabéticos orales, que deben adecuarse para lograr la meta preferente: lograr los objetivos glucémicos individuales. ♦