



La nutrición es clave para prevenir las complicaciones de la diabetes

● Vigilar la alimentación ayuda a evitar picos de glucemia y otros problemas asociados

Redacción

La diabetes es una enfermedad cada vez más prevalente en España en la que, además del tratamiento, llevar unos hábitos de vida y una alimentación saludables también es clave para tener controlada la enfermedad y prevenir las complicaciones asociadas, como la hipoglucemia.

La diabetes tipo 2 está directamente relacionada con el sedentarismo y el incremento de la obesidad, que afecta ya al 14% de la población, según el director del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer, Ramón Gomís. Este experto ha participado en el encuentro Retos y respuestas a la diabetes, la pandemia del siglo XXI organizado por Diabalance, una marca desarrollada por Pascual y Esteve para ofrecer soluciones específicas para estos pacientes.

De hecho, este experto ha recordado que un reciente estudio de la Sociedad Americana de Diabetes ha demostrado como el seguimiento de una dieta mediterránea, rica en frutas, verduras y legumbres, puede reducir hasta en un 52% el riesgo de desarrollar la enfermedad, "más que lo que se puede conseguir con cualquier reducción de peso". Pero además,



Expertos, durante el debate celebrado esta semana en torno a la relación entre diabetes y estilo de vida.

La información sobre alimentos y productos fortalece las decisiones de los consumidores

una vez diagnosticada los pacientes también deben vigilar su dieta ya que hay alimentos que provocan picos de glucemia y pueden agravar la enfermedad, así como la aparición de complicaciones asociadas, lo que hace necesario

que estos pacientes "lleven una dieta lo más saludable posible".

La principal complicación que puede derivar de la alimentación es la hipoglucemia, derivada de las variaciones en la alimentación y el ejercicio físico, y el coste de su tratamiento es "muy elevado", rondando los 3.000 euros por episodio. Una solución a este problema sería incorporar este parámetro en el etiquetado de cada alimento, "ya que cuanto más información tengan los consumidores mejores decisiones podrán tomar", si bien reconoce que para

ello es necesario que las administraciones y la industria definan unos estándares para todos los alimentos.

El director de Diabalance, José Ramón Pérez, ha asegurado que la industria es consciente de que "hay que aportar soluciones" ante estos eventos hipoglucémicos, ya que son "la espada de Damocles que acompaña a estos pacientes", de ahí que hayan desarrollado una gama de 15 productos que baja carga glucémica para que "no tengan que renunciar a algo tan placentero como el comer".