



Frutas, verduras y legumbres son productos óptimos

La alimentación es clave para prevenir las complicaciones de la diabetes

La diabetes es un conjunto de trastornos metabólicos que afecta a distintos órganos y tejidos. Es una patología crónica que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre. Hay distintos tipos de diabetes. La tipo 2 está directamente relacionada con el sedentarismo y el incremento de la obesidad. El hecho de que en España esté aumentado el sobrepeso, incluso en niños, hace que sea una enfermedad cuya prevalencia va en aumento desde hace cincuenta años, sobre todo por los cambios en el estilo de vida: disminución de actividad física y abandono de hábitos alimenticios tradicionales.

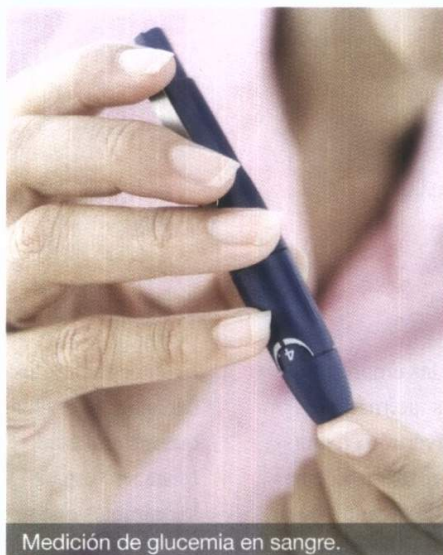
PANDEMIA DEL SIGLO XXI

De hecho, afecta al 14% de la población, según destacó Ramón Gomís, director del Instituto de Investigaciones Biomédicas Agust Pi i Sunyer, durante el encuentro Retos y respuestas a la diabetes, la pandemia del siglo XXI, celebrado recientemente en Madrid.

Este experto recordó que un estudio reciente de la Sociedad Americana de Diabetes ha constatado que el seguimiento de una dieta mediterránea rica en frutas, verduras y legumbres puede reducir hasta un 52% el riesgo de desarrollar la enfermedad “más de lo que se puede conseguir con cualquier reducción de peso”.

Si la diabetes ya ha sido diagnosticada, los pacientes también deben vigilar su dieta, ya que hay alimentos que provocan picos de glucemia, lo que puede agravar la enfermedad, así como la aparición de complicaciones asociadas, lo que hace necesario que estos pacientes “llevan una dieta lo más saludable posible”.

Gomís destacó asimismo que hay un 6% de ciudadanos españoles que son diabé-



Medición de glucemia en sangre.

La diabetes es una enfermedad cada vez más prevalente en España. Para mantenerla controlada y prevenir las complicaciones asociadas, como la hipoglucemia, es clave llevar hábitos de vida y alimentación saludables además de seguir con rigor el tratamiento prescrito.

ticos y no lo saben, “entre otros motivos porque esta enfermedad no duele”, a pesar de que es causante de muchas complicaciones de tipo cardiovascular, neuropatías o insuficiencia renal, entre otras.

Los expertos reunidos en el encuentro se refirieron a la hipoglucemia como la principal complicación que puede derivar de la alimentación en caso de enfermedad diabética, como consecuencia de las variaciones en la dieta y el ejercicio físico.

Además de las consecuencias sobre el organismo, el coste del tratamiento de la hipoglucemia es muy elevado, pues ronda los 3.000 euros por episodio y conlleva otros costes indirectos como el absentismo laboral o menor calidad de vida.

Este es uno de los motivos por los que el codirector del Centro Tecnológico Nutren-nutrigenomics de la Universidad de Lleida, Manuel Portero, defendió la necesidad de que los pacientes diabéticos sepan qué alimentos deben incorporar a su dieta y de cuáles deben prescindir. Entre estos últimos están los de absorción rápida, que producen picos de hiperglucemia. Ante esta realidad ayudaría conocer el índice glucémico que contiene cada alimento.

ETIQUETADO

Como en el caso de otras patologías o intolerancias que tienen que ver con la alimentación, una solución al problema sería incorporar este parámetro en el etiquetado de cada alimento “ya que cuanto más información tengan los consumidores, mejores decisiones podrán tomar”, señaló Portero que reconoció que para ello es necesario que las administraciones y la industria definan unos estándares para todos los alimentos.

Por su parte, el presidente de la Federación de Diabéticos Españoles, Aureliano Ruíz reivindicó la figura del educador en diabetes en los centros de salud, “que actúe como nexo entre el médico y el paciente recién diagnosticado, para ayudarle a vivir con la enfermedad, facilitando su formación desde el punto de vista terapéutico para mejorar su autonomía y su calidad de vida y reducir el gasto asociado a la enfermedad”. 🌱