SABER VIVIR EXTRA

PAÍS: España
PÁGINAS: 85-87
TARIFA: 39760 €
ÁREA: 1436 CM² - 280%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 247265
E.G.M.: 1441000
SECCIÓN: REVISTA

1 Octubre, 2014

Prevenir la diabetes

SABÍAS QUE...

La diabetes no solo provoca "subidas o bajadas" de glucosa, también afecta en silencio a todo tu organismo: mal controlada puede dañar el corazón, los riñones, la memoria o la vista. La alimentación puede hacer mucho por reducir el riesgo de padecerla.

MENÚS MUY NUESTROS

Seguir la Dieta Mediterránea reduce un 40% el riesgo de sufrir diabetes 2, según el estudio Predimed. La combinación que supone esta dieta (rica en frutas, verduras, legumbres... y pobre en carne y grasas saturadas) es muy eficaz contra este trastorno.

Imprescindible

PARA REDUCIR TU RIESGO...

★ **Más integrales.** Sustituye las harinas refinadas por cereales integrales. Su carga glucémica es más baja, por lo que liberan su energía de forma gradual.

★ **Menos azúcar.** Para endulzar prueba productos como la estevia, que ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Y además...

Boniato en tus menús

Solemos tomarlo asado pero puedes utilizarlo de otras muchas maneras en la cocina (en tortillas, en purés...).

SABER VIVIR EXTRA

PAÍS: España
PÁGINAS: 85-87
TARIFA: 39760 €
ÁREA: 1436 CM² - 280%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 247265
E.G.M.: 1441000
SECCIÓN: REVISTA

1 Octubre, 2014

CONTROLA EL AZÚCAR Y REDUCE RIESGOS

La guía más eficaz para prevenir la diabetes

Once cucharaditas de azúcar. Eso es el máximo que se debiera ingerir a diario y, aunque te parezca mucho, el azúcar oculto en los menús puede llegar a superarlo con creces

Hay quienes piensan que la diabetes 2 (la que se adquiere con el tiempo) es cosa de "golosos", y nada más lejos de la realidad. La glucosa puede acumularse en el organismo incluso si no tomas mucho azúcar, ya que esta necesita de la insulina –una hormona producida por el páncreas– para pasar de la sangre a las células y convertirse ahí en energía. Y hay múltiples razones que pueden hacer que la insulina no funcione bien o sea escasa, lo que hace que la glucosa no pase a las células y se concentre en el organismo.

★ **¿De qué depende que te ocurra?** Los estudios han demostrado que uno de los mayores "culpables" de que esto ocurra son los malos hábitos de vida. Muestra de ello es que la diabetes cada vez es más común en países donde la alimentación se cuida menos y hay más sedentarismo.

★ **Todo lo que puedes hacer.** Según la campaña "esDiabetes", un 43% de los casos de diabetes 2 se podría evitar o retrasar mediante la prevención. Y si la enfermedad ya se ha desarrollado, elegir con acierto lo que comes evita muchas complicaciones.

TE INTERESA

Alternativas al azúcar para endulzar

★ **Sacarina.** Es una de las más populares, y endulza hasta 500 veces más que el azúcar. Además, puede utilizarse para cocinar porque no se altera con la acción del calor. No se ha probado que sea perjudicial si no se supera la dosis recomendada (1 g en adultos y 500 mg en niños).

★ **Aspartamo.** Resulta 200 veces más dulce que el azúcar, pero no sirve para cocinar y se desaconseja en las embarazadas, los niños y en caso de sufrir fenilcenoturia (alergia a la fenilalanina, un aminoácido esencial presente también en los alimentos de origen animal).

★ **Estevia.** Esta planta tiene hasta 300 veces más poder endulzante que el azúcar. Pero eso no es todo: se ha demostrado que también ayuda a reducir el nivel de glucosa en sangre y contribuye a controlar la hipertensión. Puedes encontrarla líquida, en polvo o en comprimidos.

SABER VIVIR EXTRA

PAÍS: España
PÁGINAS: 85-87
TARIFA: 39760 €
ÁREA: 1436 CM² - 280%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 247265
E.G.M.: 1441000
SECCIÓN: REVISTA

1 Octubre, 2014

A TENER EN CUENTA

El índice glucémico

Este término es muy importante para las personas que sufren diabetes, pero conocerlo también puede ayudarte a perder peso. Se refiere a la velocidad con la que un alimento libera sus azúcares en sangre.

★ La clave está en los hidratos de carbono

Nuestro cuerpo transforma los hidratos en glucosa. Están presentes no solo en los cereales: también en la fruta y la verdura, pero en menor proporción.

★ Cómo se calcula

El índice glucémico (IG) clasifica los alimentos en una escala de 0 a 160 (por cada 50 g de carbohidratos), según el pico de glucosa en sangre que provocan durante las dos horas siguientes a su ingesta. Debes elegir los que menor IG tengan.

★ La carga glucémica...

Es otro concepto que puede serte útil, ya que tiene en cuenta la cantidad de hidratos de carbono por una ración estándar. Si es de más de 15 la carga es alta, entre 10 y 15 es media y si es de menos de 10 es baja.