



10 MITOS SOBRE LA DIABETES

La falta de información en nutrición hace que se creen falsas ideas sobre esta enfermedad, que afectará a nivel mundial a más de 300 millones de personas en 2025

SPC
 Existen creencias sobre la diabetes que hacen difícil que la gente acepte algunos hechos como que es una enfermedad grave y potencialmente mortífera. Estos mitos pueden crear una imagen de la alteración que no es exacta y que está llena de estereotipos y estigmatización. La Organización Mundial de la Salud estima que, a nivel mundial, habrá más de 300 millones de diabéticos en 2025 y los datos señalan que entre un 20 y un 25 por ciento de la población adulta podría padecer prediabetes. Desde la página web de la Asociación Americana de la Diabetes se presentan los mitos y falsas creencias más comunes entre la población y la información real que ayuda a desmontarlos:

1. La diabetes no es una enfermedad grave.

Si la diabetes se controla de forma adecuada se puede prevenir o retrasar las complicaciones. Sin embargo, este trastorno ocasiona más muertes en un año que el cáncer de mama y el sida en conjunto. Dos de cada tres personas con diabetes fallecen de enfermedad cardíaca o ictus.

2. Si tienes sobrepeso o padeces obesidad, desarrollarás con el tiempo diabetes tipo 2.

Tener sobrepeso es un factor de riesgo para desarrollar la enfermedad, pero hay otros como los antecedentes familiares, la etnia y la edad que también están implicados. Por desgracia, demasiadas personas ignoran los otros factores de riesgo de la diabetes y piensan que el peso es el único riesgo. La mayoría de las personas con sobrepeso nunca acaban teniendo este mal y, sin embargo, muchas personas con diabetes tipo 2 tienen un peso normal o un sobrepeso solo moderado.

3. Comer demasiado azúcar produce la alteración.

La respuesta no es simple. La diabetes tipo 1 está causada por la genética y factores desconocidos que desencadenan el inicio de la enfermedad. La diabetes tipo 2 está causada por la genética y factores del estilo de vida. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollarla y una dieta alta en calorías procedentes de cualquier fuente contribuye al aumento de peso.

La investigación muestra que tomar bebidas azucaradas está vinculado a la diabetes tipo 2. La Asociación Americana de Diabetes recomienda que las personas eviten el consumo de este tipo de preparados como medida de prevención.



Éstas incluyen refrescos, zumos de fruta, preparados energéticos, deportivos, té dulce, etc. porque podrían subir la glucosa en sangre y proporcionar varios cientos de calorías en una única ración.

4. Las personas afectadas deben comer alimentos especiales.

Un plan de alimentación saludable para personas con diabetes suele ser, por lo general, muy similar a una dieta sana para cualquier persona, baja en grasas saturadas

y *trans*, moderada en sal y azúcar, con alimentos basados en proteínas magras, vegetales sin almidón, cereales integrales, grasas saludables y fruta.

Los alimentos *dietéticos* y para diabéticos no suelen, por lo general, ofrecer beneficios especiales. La mayoría de ellos también elevan los niveles de glucosa en sangre, suelen ser más caros y también tener un efecto laxante si contienen azúcares alcohólicos como edulcorantes.

5. Si tienes la enfermedad, deberías comer solo pequeñas cantidades de alimentos con almidón.

Los alimentos con almidón pueden formar parte de un plan de alimentación saludable, pero el tamaño de las raciones es clave. Las formas integrales de pan, cereales, papa y arroz y los vegetales con almidón como las patatas, boniats, garbanzos y maíz pueden incluirse en comidas y tentempiés. Además, las frutas, judías, leche, yogur y dulces son también fuentes

de carbohidratos, cuya ingesta debe reducirse.

6. Los diabéticos no pueden comer dulces o chocolate.

Las personas con diabetes pueden tomar dulces y postres si se comen como parte de un plan de alimentación saludable o combinados con ejercicio. No existen más *prohibiciones* para ellos de las que existen para quienes no padecen la enfermedad. La clave en los dulces es tomar una ración muy pequeña y reservarlos para ocasiones especiales mientras que la alimentación está centrada en alimentos saludables.

7. Se contagia de unas personas a otras.

No. Aunque no sabemos exactamente por qué algunas personas desarrollan diabetes, se sabe que no es contagiosa y que no se puede pillar como un resfriado o gripe. Parece existir algún vínculo genético en la diabetes, en particular en la tipo 2. Los factores de estilo de vida también intervienen.

8. Estos pacientes son más propensos a enfermarse.

No existe una mayor propensión a coger un resfriado u otras enfermedades. Sin embargo, es recomendable que se vacunen de la gripe. Esto se debe a que cualquier enfermedad puede hacer que sea más difícil controlar la diabetes y, por ejemplo en el caso de padecer gripe, son más propensas a desarrollar complicaciones graves.

9. Necesitar insulina es sinónimo de haber hecho una mala gestión de la alteración.

Para la mayoría de personas, la diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva. Cuando se diagnostica, muchos pacientes pueden controlar sus niveles de glucosa en sangre en un nivel saludable con medicamentos orales. Pero, con el tiempo, el cuerpo produce de forma gradual menos insulina y finalmente los medicamentos orales no son suficientes para mantener los niveles normales de glucosa. Utilizar insulina es, entonces, algo positivo no negativo.

10. La fruta es un alimento saludable y se puede comer tanta como se desee.

La fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Dado que contiene carbohidratos, éstos necesitan incluirse en el plan de alimentación.

Lo más indicado es hablar con un dietista sobre la cantidad, frecuencia y tipos de frutas que se deberían comer.

LA REALIDAD DE LOS PRODUCTOS SIN AZÚCAR

CARMEN ANSÓTEGUI (SPC)

El índice glucémico es el concepto con el que se mide la capacidad de un alimento de aumentar la cantidad de glucosa en la sangre y la rapidez con la que lo hace. Parece obvio pensar que un producto catalogado como *sin azúcar* debería tener una carga glucémica baja, pero no siempre es así. Se trata de una falsa creencia que puede poner en riesgo la salud de pacientes diabéticos.

Los azúcares son tan solo un tipo de hidrato de carbono, de manera que un alimento puede no llevar hidratos de carbono simples o azúcares, pero sí contener hidratos de carbono complejos, como el almidón. Este tipo de productos cuenta con un alto contenido glucémico, propiciando subidas rápidas de azúcar en sangre.

Por tanto, se recomienda a estos pacientes que sean cuidadosos en la ingesta de hidratos de carbono y que incrementen el número de comidas diarias. Otro consejo que favorece el control de la glucemia es consumir fibra, una sustancia «que retarda la absorción de los azúcares», tal y como explica Diego Ferrández, director de DiaBalance, la marca de Calidad Pascual desarrollada para las personas con diabetes.

Además de reducir el índice glucémico, los alimentos que sustituyen los hidratos de carbono por fibra, disminuyen el aporte calórico. Este aspecto es fundamental para los diabéticos de tipo 2, ya que en el 60 por ciento de los casos padecen sobrepeso. Junto a esta gama de alimentos que se comercializan en las tiendas, existe un grupo de productos de venta en farmacias que intentan dar solución a situaciones específicas de hipoglucemia, sobrepeso y práctica de ejercicio.

En el mercado encontramos dos geles, de rápida absorción y absorción sostenida en el tiempo, que, según apuntan desde DiaBalance, podrían venir a «sustituir al tradicional azucarillo en el bolsillo» que se usa para contrarrestar las hipoglucemias. Estos productos están recomendados solo para mayores de 12 años y se requiere siempre consejo sanitario.

El primero de los geles de glucosa ofrece una recuperación inmediata y el segundo ofrece una mejoría sostenida, por lo que se dirige más a quienes sufren hipoglucemias nocturnas o a quienes practican ejercicio físico, pudiendo consumirse tanto durante la práctica de ejercicio como en las horas posteriores.