



## LA SALUD

P. LEÓN (EFE)

**MADRID.-** Se acerca la Navidad y algunos diabéticos se plantean una serie de cuestiones: ¿Se puede beber alcohol? ¿Puedo tomar frutas como las uvas o el plátano? ¿Los productos "light" son adecuados? Especialistas en nutrición y dietética desmontan falsas creencias, algunas muy extendidas, sobre la alimentación de las personas con diabetes.

Se acerca la Navidad, días repletos de celebraciones que, en general, tienen lugar alrededor de una mesa. Por supuesto, los diabéticos pueden disfrutar de las comidas y cenas navideñas, pero con precaución, ya que la alimentación es una parte esencial del tratamiento de esta enfermedad.

En este sentido, la Fundación Española del Corazón destaca que la dieta es uno de los cuatro pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes, junto con el ejercicio físico, la educación diabetológica y la medicación. "Sin embargo, también es el aspecto que con más frecuencia se descuida".

### ¡Cuidado con los alimentos catalogados como "light"!

El Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España y la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas han detectado que muchas personas con diabetes se guían por mitos alimentarios que hacen empeorar su enfermedad.

"Mientras sigan creyendo que pueden comer sin problema lo que la industria les vende como 'light', que no pueden comer determinadas frutas y verduras, o que la ingesta de alcohol no es perjudicial para ellos, no van a mejorar su calidad de vida", asegura Alma

Palau, presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas.

Asimismo Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas Nutricionistas, explica que este año "se han realizado una serie de encuestas a través de los dietistas-nutricionistas que tratan a personas diabéticas y también directamente a los propios pacientes, para identificar y desenmascarar esos mitos y ayudarles así a controlar su enfermedad".

Uno de los mitos más extendidos tiene que ver con las bebidas alcohólicas. Se dice que, como el alcohol no tiene azúcar, la ingesta de este tipo de bebidas no altera la glucemia. Sin embargo, los especialistas recalcan que esto es falso.

"Muchas bebidas alcohólicas contienen cantidades nada despreciables de azúcares libres y algunas de ellas se toman mezcladas con bebidas azucaradas, por lo que pueden afectar a los niveles de glucemia. Además, el alcohol puede inhibir la producción hepática de glucosa y causar hipoglucemias hasta cuatro o seis horas después de la ingesta. Si, además,



Una mujer muestra el régimen alimenticio saludable para los diabéticos. EFE/

# Mitos de la diabetes

se contempla la posibilidad de una intoxicación etílica, esta puede provocar vómitos, lo que impacta en la glucemia del sujeto", precisan el Consejo y la Fundación de Dietistas-Nutricionistas.

Del mismo modo, indican que el alcohol suele tener un alto aporte calórico, lo que resulta perjudicial para las personas con diabetes tipo 2 y exceso de peso.

### Uvas y frutas para Fin de Año

Otra de las falsas creencias se refiere a las uvas, tan valoradas la noche de fin de año, así como a otras frutas. De hecho, se dice que los diabéticos no pueden comer uvas, plátano ni melón.

No obstante, los especialistas indican a Efe que los diabéticos pueden y deben comer uvas, plátano, melón y cualquier tipo de fruta, "siempre que respeten la relación entre cantidad de carbohidratos consumidos y los niveles disponibles de insulina".

Del mismo modo, muchas personas piensan que los diabéticos no pueden tomar patatas, pasta ni

arroz. Pero los galenos desmienten esta creencia e indican que "quienes tienen diabetes pueden consumir estos productos y, en definitiva, cualquier alimento que contenga hidratos de carbono complejos".

Así, los nutricionistas aconsejan la ingesta de carbohidratos a partir de hortalizas, tubérculos, frutas, cereales integrales, legumbres y lácteos, por encima de otras fuentes de hidratos de carbono, especialmente aquellas con grasas, azúcares y sodio añadido.

También se tiende a pensar que los diabéticos pueden comer sin preocupación ni moderación productos "light", dietéticos o sin azúcar. Sin embargo, los expertos advierten de que no debemos fiarnos de estos reclamos.

En este sentido, puntualizan que "un producto "light" puede ser ligero en cualquier nutriente, no necesariamente en azúcares".

Además, explican que, aunque se reduzca la cantidad de azúcares en un 30%, no significa que el producto final tenga una baja

concentración de ellos.

Por otra parte, afirman que en los productos sin azúcares, "es posible que hayan sido sustituidos por edulcorantes no calóricos para mantener el sabor dulce".

Asimismo, destacan que el alto consumo de productos con edulcorantes acalóricos puede conducir a situaciones de estrés intestinal con diarreas, flatulencias e incluso dolor abdominal.

Del mismo modo, precisan que el hecho de que algunos productos sean calificados como dietéticos, para usos médicos especiales o tengan denominaciones similares, no implica que se trate de alimentos sin azúcares o sin hidratos de carbono.

### Evitar el exceso de sal

Respecto al etiquetado de los alimentos, Giuseppe Russolillo recalca taxativamente que "la etiqueta

'apto para diabéticos' no es sinónimo de barra libre".

La necesidad de las personas diabéticas de controlar el azúcar que consumen está clara, aunque no ocurre lo mismo en el caso de la sal.

En este sentido, los especialistas en nutrición y dietética exponen que los diabéticos tienen "un riesgo cardiovascular aumentado", por lo que deben tener en cuenta "el consumo de sodio".

Para las personas con diabetes e hipertensión, recomiendan una mayor reducción de la ingesta de sodio mediante una dieta adecuada, un aumento del consumo de potasio, una reducción del peso corporal, la disminución del consumo de alcohol y un aumento de la actividad física.

Otro mito muy extendido es que las pautas dietéticas de un diabético para llevar una alimentación saludable son muy diferentes a las de una persona que no lo es.

En cambio, los expertos sostienen que se trata de patrones muy similares, aunque los diabéticos deben tener en cuenta ciertos aspectos.

"Por ejemplo, tienen que ser conscientes de que la monitorización de la ingesta de hidratos de carbono es muy importante para el control de la glucemia".

De igual modo, los especialistas señalan que la dieta mediterránea, rica en grasas monoinsaturadas, "podría ayudar en el control glucémico y en la reducción del riesgo cardiovascular".

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud manifiesta que se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes tipo 2 o retrasar su aparición.

Esta entidad subraya que, aunque la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, con treinta

minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días y una dieta saludable se puede reducir drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



>"La etiqueta 'apto para diabéticos' no es sinónimo de barra libre", recalca Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas Nutricionistas



Una mujer se practica un chequeo para detectar diabetes. EFE/