



La enfermedad del mal comer

En Galicia hay más de doscientas mil personas diabéticas. Según la Federación Internacional de Diabetes, es la cuarta causa de muerte en países desarrollados.

Qué es la diabetes?

La diabetes es otra de las enfermedades de la civilización. Es una patología metabólica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar en sangre debido a la falta total o parcial de una hormona secretada por el páncreas, la insulina que regula los niveles de glucosa en sangre, haciendo que se gaste en forma de energía, si es necesaria, o sea almacenada en el hígado. Todos los alimentos son transformados en glucosa, ya sean grasas, proteínas o hidratos de carbono. La diabetes es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares.

Tipos

La Diabetes Mellitus tiene dos formas clínicas: la tipo I (insulino-dependiente o diabetes juvenil), causada por la destrucción autoinmune de las células del páncreas y que aparece en niños o adultos jóvenes y suele comenzar de forma brusca. Y la tipo II (no insulino-dependiente o diabetes de adultos) que representa más del 90% de los casos en todo el mundo. Puede aparecer a cualquier edad y el riesgo de desarrollar esta forma de diabetes aumenta con la edad, el peso (la obesidad está presente en el 80 por ciento de los pacientes) y la falta de actividad física. Se origina por la producción de insulina escasa, o un mal aprovechamiento por parte de la célula. Puede pasar desapercibida para la persona afectada durante mucho tiempo.

Síntomas

Entre los signos sospechosos de diabetes figuran la sed (polidipsia)

y hambre continua (polifagia), frecuentes ganas de orinar (poliuria), el cansancio, la piel reseca y las infecciones frecuentes. Algunas

personas presentan visión borrosa, vomitan o tienen dolor de estómago. Irritabilidad y cambios de ánimo. Infecciones frecuentes

o entumecimiento en las manos o los pies. El diagnóstico se hace por la clínica y los elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina.



alma 04

ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

La nutrición energética

■ La nutrición energética es clave en el tratamiento de la Diabetes Mellitus. Decía Hipócrates: «que tu comida sea tu medicina». Son recomendables los alimentos ricos en fibras vegetales que favorecen una absorción lenta de la glucosa, comba-

ten el estreñimiento, evitan putrefacciones intestinales, ayudan a mantener el peso y a regular los niveles de colesterol en sangre. También las verduras, hortalizas, legumbres, soja y derivados, nueces, almendras, avena, sésa-

mo, pan, arroz y pasta integral. Fruta con moderación. Evitar el cerdo y sus derivados por producir subidas y descontroles del azúcar en la sangre. Ideal ejercicio físico diario y tratamiento Biológico y Homeopático personalizado.

Tratamiento

Los tres pilares del tratamiento son la dieta, el ejercicio físico y la medicación. En muchos pacientes con diabetes tipo II no sería necesaria la medicación si se controlase el exceso de peso y se hiciese ejercicio físico regularmente. Sin embargo, es con frecuencia necesario tomar hipoglucemiantes por vía oral. En pacientes con diabetes tipo I necesita la administración exógena de insulina ya que el páncreas es incapaz de producir esta hormona. La insulina solo es necesaria en la diabetes tipo II cuando la dieta, el ejercicio y la medicación oral no consiguen controlar los niveles de glucosa en sangre.

Prevención

Para la diabetes tipo I no existe, de momento, ningún método eficaz para prevenirla. En cambio, la de tipo II, que es la que aparece con más frecuencia, se puede tratar de evitar la obesidad adoptando unos hábitos de vida saludables, luchando contra el sobrepeso, siguiendo una dieta alimentaria sana, ejercicio físico de forma regular, abandonando el tabaco y las bebidas alcohólicas. Para prevenir las hipoglucemias, los diabéticos deben mantener un horario de comidas regular en la medida de lo posible; ingerir cantidades moderadas de hidratos de carbono antes de ejercicios extraordinarios y llevar siempre azúcar consigo. ¡Como siempre, más vale prevenir que curar!