



# ABC

7 ENE. 2001

## CALEIDOSCOPIO

▶ Por José María FERNÁNDEZ-RÚA

### Dieta y tratamiento en la diabetes tipo 2

**L**a pérdida de peso y la reducción de la obesidad son el objetivo principal en el tratamiento dietético de las personas con diabetes tipo 2. Este fin puede conseguirse con una reducción moderada en la ingesta calórica total diaria y un aumento simultáneo en el gasto energético. Las recomendaciones de los especialistas para aquellos pacientes con diabetes mellitus hacen hincapié en la necesidad de una estrategia nutricional individual, con el consiguiente control de la hiperglucemia y de la dislipemia. Para lograr estos objetivos se aconseja una dieta baja en grasa saturada o bien un alto contenido en carbohidratos o un alto contenido en grasa monoinsaturada.

No pueden darse recomendaciones nutricionales firmes para diabéticos sobre la ingesta de proteína y, por tanto, la cantidad que aconsejan los expertos se estima entre el 10 y el 20 por ciento de la energía diaria. Si la proteína contribuye con esta proporción al contenido calórico total de la dieta, entre el 80 y el 90 por ciento de las calorías restantes quedan para ser distribuidas entre grasa y carbohidratos. Menos del 10 por ciento total de estas calorías deben provenir de ácidos grasos saturados, dejando entre el 60 y el 70 por ciento de la energía total para los ácidos grasos monoinsaturados y los carbohidratos. Asimismo, la reducción en la ingesta de ácidos grasos saturados y el colesterol son un objetivo importante para reducir el riesgo cardiovascular.

Los especialistas subrayan también que los pacientes diabéticos deben ser aconsejados sobre el beneficio de incorporar a la dieta carbohidratos complejos ricos en fibras en lugar de azúcares refinados. Asimismo se recomienda un consumo de entre 20 y 35 gramos de fibra, tanto soluble como insoluble. Y ello sin olvidar que la alimentación debe proporcionar cantidades adecuadas de todas las vitaminas y minerales que deben ser consumidos (frutas, verduras, etc).

La diabetes mellitus es un desorden metabólico crónico que se debe a una deficiencia de insulina (diabetes tipo 1) o a la resistencia a esta hormona (tipo 2), y se caracteriza no sólo por un metabolismo anormal de carbohidratos, sino también por un desequilibrio en el metabolismo de proteínas y grasas, que pueden conducir a la aparición de dislipemias.