



ALIMENTACIÓN

GLUCOSA

Cómo mantenerla a raya

EN LA PERSONA DIABÉTICA, LA NUTRICIÓN JUEGA UN PAPEL ESENCIAL. LOS EXPERTOS COINCIDEN EN QUE NO EXISTE UNA DIETA ÚNICA Y QUE SE PUEDE COMER DE TODO, SIEMPRE Y CUANDO SE **CONTROLEN** LAS CANTIDADES. EVITAR LA OBESIDAD ES CRUCIAL PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD

Beatriz Muñoz
Madrid

Una buena disciplina y seguir unos hábitos alimentarios adecuados son las claves que deben seguir las personas con diabetes. Factores como la educación en el conocimiento de la enfermedad, la práctica regular de ejercicio físico, la medicación con antidiabéticos orales o insulina y el tratamiento del riesgo cardiovascular son los pilares de control sobre los que se sustenta la terapia. A pesar de que no existe una dieta única, sino una serie de recomendaciones nutricionales, Alfonso Calle, jefe clínico de Endocrinología del Hospital Universitario San Carlos, de Madrid, afirma que «se les debe permitir adaptar su alimentación a estas circunstancias, para que dentro del tratamiento global de la diabetes puedan alcanzar los objetivos terapéuticos y a la vez estén en bajo riesgo de desarrollar cualquier tipo de complicación derivada». Para establecer un método nutricional adecuado es necesario conocer cuáles son las tendencias alimentarias de la población en general y sus posibles riesgos. Uno de los problemas más graves a los que se enfrenta un diabético es el sobrepeso, lo cual parece contradictorio, ya que el régimen que debe seguir es bastante riguroso. Según explica Juan Pedro Marañés, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid, en diabéticos tipo II (adultos con edad superior a los 40 años), «si una persona tiene un gen que la predispone a esa enfermedad y, además, aumenta su peso de forma descontrolada, tiene muchas posibilidades de desarrollar la diabetes. Suelen ser pacientes que les gusta comer y les resulta difícil estar a dieta»



ALIMENTACIÓN

CARNE Y PESCADO

Se deben evitar las carnes grasas y escoger siempre las magras. Las más adecuadas son la ternera, el cabrito, el cerdo, el pollo, el pavo y el conejo. En cuanto al pescado, se puede consumir blanco o azul. Es mejor que sea fresco o congelado a que esté enlatado en aceite



FRUTA

Proporciona energía, vitaminas, minerales y fibra. Es mejor comerla cruda que en zumo. Si es un jugo ya elaborado, deberá asegurarse que no lleva azúcares añadidos. Se deben evitar los postres de frutas y la que esté envasada en almibar



VERDURAS Y HORTALIZAS

El consumo de verduras y hortalizas contribuye a una dieta saludable para los diabéticos. Además, ayudan a controlar su peso. Lo ideal es comerlas a diario, ya sean cocidas, a la plancha, al vapor o crudas. Las verduras proporcionan vitaminas, minerales, fibra y muy pocas calorías



(viene de la página anterior)

El origen de la diabetes se inicia con la ingesta de alimentos de los que el organismo obtiene la glucosa necesaria como fuente de energía. La glucosa permite circular correctamente a través del torrente sanguíneo pero para generar energía, tiene que entrar en las células y la insulina (hormona que fabrica el páncreas), es la llave que permite a la glucosa penetrar en las células, donde se utilizará como combustible.

En el caso de las personas con diabetes, debido a la ausencia de insulina, las células no pueden «atrapar» la glucosa que permanece en la sangre y, por ello, en algunos casos, esta hormona debe administrarse de forma exógena para evitar que los azúcares se acumulen en la sangre y se produzca lo que se denomina una hiperglucemia (subida de azúcar). A la hora de establecer un patrón de alimentación, es necesario conocer los dos tipos de diabetes que existen para poder confeccionar la dieta.

En el caso de la diabetes tipo I, el organismo elabora poca o ninguna insulina, lo que hace imprescindible su administración desde fuera, normalmente inyectada. Marañés afirma que en función del tipo y la forma de insulina que se emplee, «es necesario hacer más o menos comidas, pero si la insulina tiene una acción ultralenta, puede pasar más tiempo entre una y otra». No obstante, Isabel Fernández, directora del Plan Integral de Diabetes de Andalucía y miembro del Grupo de Diabetes de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc), añade que para que el paciente evite hipoglucemias (descenso repentino de los niveles de glucosa en sangre) «es necesario distribuir la alimentación en cinco comidas al día, sin olvidar ninguna de ellas».

CONTROL DE LOS NIVELES

El objeto de conservar un orden en las tomas «es adecuar el efecto del tratamiento farmacológico al aporte de calorías de los alimentos que se ingieren», apunta Calle. Al combinar ambos efectos, se logra que la glucosa se mantenga en unos niveles normales, sin bajadas ni subidas inesperadas. En el caso de que esto se produjera, Marañés recomienda que ante una bajada de azúcar «se tome un zumo de frutas o pequeños sorbos de alguna bebida azucarada para que el organismo lo asimile rápidamente».

En lo que respecta a la diabetes tipo II, el organismo puede generar cierta cantidad de insulina, pero no puede utilizarla correctamente. En un primer momento, estas personas no necesitan inyectarse insulina para vivir, y

bastará con utilizar –aparte de una dieta adecuada y practicar ejercicio físico– antidiabéticos orales. Si hay un nutriente que los diabéticos tipo I tienen que mantener a raya, son los hidratos de carbono.

Alimentos como la pasta, el pan, las frutas o la leche «no deben suponer más del 55 por ciento de todas las

calorías», matiza Fernández. Y añade que los azúcares de absorción muy rápida, como chocolates, dulces o caramelos, «deben evitarse, al ser imposible regular, junto con la administración de insulina, los picos glucémicos que se puedan producir».

En esta misma línea se sitúa Marañés, quien añade que «si en una

ocasión especial tomamos estos alimentos, la clave está en compensar la dieta al día siguiente».

Dado que en el paciente tipo II la diabetes suele tener su origen en la obesidad, la clave está en seguir una dieta hipocalórica y, para ello, Marañés recomienda «restringir los hidratos de carbono, reducir las grasas,

moderar las proteínas y tomar mucha fibra». No obstante, no siempre se da la condición de que la persona sea obesa. En este sentido, «el paciente puede aumentar la ingesta de proteínas e, incluso, tomar grasas, ya que el problema lo plantean los hidratos de carbono».

HÁBITOS ERRÓNEOS

El doctor Marañés señala como hábitos más erróneos de la diabetes tipo II «llevar la pastilla o la insulina, cuando a veces, el paciente ni la necesita y, sin embargo, no sigue una dieta equilibrada. Otro error es no hacer ejercicio, que es la mejor forma de quemar los hidratos de carbono». Uno de los inconvenientes que se suman a la lista es la ignorancia y la poca información que tiene sobre la enfermedad, porque hay muchos que desconocen la cantidad de alimentos que se deben tomar y su distribución.

Por ello, la directriz que no hay que olvidar es que los alimentos deben tomarse de forma ordenada y en las horas señaladas para las comidas y, por supuesto, procurar «no saltarse ninguna, ni picar entre horas», recuerda Fernández.

A la hora de mantener un régimen

Guerra a la ignorancia

Hace ya algún tiempo, en el espacio de salud de un magazine televisivo matinal, tuve la oportunidad de entrevistar a un chaval insulinodependiente, de unos diez años de edad. Yo acababa de leer algo sobre el valor terapéutico frente a la diabetes del zumo de judías verdes crudas, y se lo comenté al chaval.

Me miró entre divertido, orgulloso y displicente, y afirmó que él mismo se lo preparaba a diario cada mañana. Ni que decir tiene que también había aprendido a controlar sus niveles de azúcar en sangre y que se pinchaba él solito, cuando procedía hacerlo. Había nacido diabético y sabía muy bien

frente a quien se jugaba los cuartos en la partida de su salud y su vida.

Parece que no sucede lo mismo con una buena parte de la legión de 175 millones de diabéticos tipo 2 que hay en el mundo. Un reciente estudio científico, Optimize, realizado en siete países (entre ellos España) concluye, entre otros alarmantes datos, que el 64 por ciento de las personas que han padecido diabetes tipo 2 durante los últimos diez años, no han conseguido estabilizar adecuadamente sus niveles de azúcar en sangre, y que más o menos la mitad no aceptarían la insulina, aunque se la recetara el médico. Los norteamericanos suelen resumir este estado

de cosas diciendo que hay una noticia buena y otra mala.

La buena es que existe una disponibilidad de tratamientos eficaces para la diabetes; la mala es que un alto porcentaje de afectados no los siguen. Quizá ignoren que la diabetes es causa común de ceguera, mal funcionamiento de los riñones, amputaciones, ataques cardiovasculares, daños en el sistema nervioso... o que es la cuarta causa de muerte a nivel mundial. ¿Tendría razón Platón cuando escribió que la mayor parte de lo que ignoramos es mucho mayor que todo cuanto sabemos?

Miguel Ángel ALMODÓVAR



ALIMENTACIÓN

Alimentación para diabéticos

Dieta individualizada, variada y equilibrada.

Fractionada en 5-6 tomas al día (menor volumen de alimento por toma, mejor control de los niveles de glucosa en sangre).



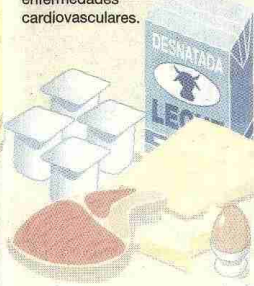
En concordancia con el tratamiento con insulina o con la toma de antidiabéticos orales y con la práctica de ejercicio físico.

Se recomienda sustituir el azúcar o la miel por edulcorantes no nutritivos tales como la sacarina, el ciclamato, el aspartame y el sorbitol, que no aumentan los niveles de azúcar en la sangre, no aportan calorías, y es beneficioso para quienes tienen sobrepeso u

Rica en fibra (verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y fruta en las cantidades adecuadas a cada caso).



Reducida en grasas saturadas y colesterol (moderar el consumo de lácteos completos y los muy grasos, carnes grasas, huevos y sus derivados, charcutería, vísceras...), como prevención a largo plazo de enfermedades cardiovasculares.



Controlada en alimentos que contienen hidratos de carbono simples (azúcar, miel, mermelada, zumo y fura, bebidas azucaradas, golosinas, chocolate y derivados) **y complejos** (cereales, patatas, legumbres).



Infografía LA RAZÓN

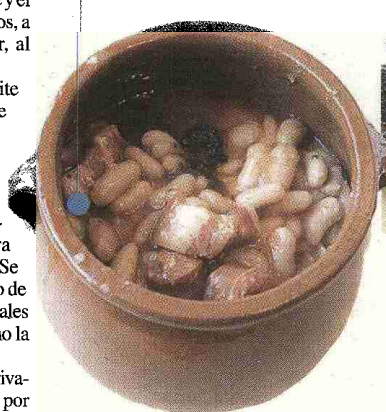
alimenticio adecuado, conviene tener en cuenta una serie de hábitos y consejos que pueden resultar de gran utilidad. Por ejemplo, los alimentos deben pesarse en crudo. La carne y el pescado pueden cocinarse asados, a la plancha, hervidos, al vapor, al horno o estofados.

Lo importante es que el aceite que se emplee sea siempre de oliva. Las carnes han de ser siempre magras y la sal se debe usar con moderación, especialmente si el paciente es hipertenso. En este caso, se pueden emplear cualquier especia para mantener el sabor en el plato. Se aconseja, asimismo, el consumo de fibra procedente del pan, los cereales y las galletas integrales, así como la procedente de frutas y verduras.

En cuanto a los azúcares y derivados, deben evitarse e inclinarse por aquellos alimentos que están elaborados con edulcorantes (turrónes, pasteles, galletas, helados) que el paciente puede tomar, aunque conviene tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, estos productos se elaboran con grasas e hidratos de carbono. En lo que respecta al alcohol, Fernández apunta que «debe tomarse con moderación, como mucho una copa de vino en la comida o cena y evitar las destiladas». Conviene saber que, en lo que respecta a los refrescos de cola o naranja, contienen una cantidad de azúcar que equivale a nueve cucharaditas de café, por lo que, según Marañés, «es más conveniente optar por zumos de fruta natural».

Tan importante para un diabético es seguir una dieta adecuada a sus necesidades como practicar ejercicio

LEGUMBRES
Los endocrinos insisten en que se deben consumir garbanzos, guisantes, judías y lentejas más a menudo. Las legumbres son una de las mejores fuentes vegetales de proteínas y de hierro. Tanto es así, que cuando se toma algún tipo de legumbre se puede suprimir la carne



PAN, HARINA DE TRIGO

El pan, especialmente el integral, es uno de los pilares de la alimentación diaria. Pertenecen al grupo de los llamados hidratos de absorción lenta, junto a la harina, la pasta y la patata. Los diabéticos tipo I deberán controlar su consumo



físico. Lo primero que hay que hacer es planificarlo, tanto en intensidad como en duración, lo que permitirá adecuar la dieta y la dosis de insulina. Antes de comenzar a practicarlo, conviene saber cuál es la cantidad de glucosa en sangre.

Si es alta, basta con emplear una dosis de insulina para evitar que aumente la glucemia; si es normal, será

suficiente con ingerir hidratos de carbono como fruta o leche y, si es baja, el paciente debe hacer una comida y no comenzar el ejercicio hasta que no se equiparen los niveles de glucemia con las tasas normales. Marañés añade que practicar deporte de forma regular es «especialmente recomendable en el diabético tipo I para reducir la glucosa y para que el tipo II, además, reduzca peso».

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



«Hay diabéticos que desconocen que lo son»

DR. LUCIO CABRERIZO

ENDOCRINOLOGO

LA DIABETES ES UNA

ENFERMEDAD MUY COMÚN

Y NO SIEMPRE SE PUEDE

CONTROLAR SU APARICIÓN.

CONVIENE HACERSE

CHEQUEOS REGulares, SOBRE

TODO A PARTIR DE LOS 50 AÑOS



— ¿Qué es la diabetes?

— Es una enfermedad que se caracteriza por una alteración en el metabolismo de la glucosa, que puede venir condicionada de dos formas, una por una falta en la producción de la hormona, que es lo que llamamos diabetes tipo 1 y otra por una resistencia a la acción de la propia insulina, normalmente condicionada por la obesidad, que es lo que llamamos tipo 2.

— ¿La puede sufrir cualquier persona?

— En principio sí, cualquiera. Hay mayor incidencia entre determinados grupos étnicos, si bien es cierto que la diabetes tipo 2 la suelen presentar las personas con obesidad y sobrepeso.

— ¿Pero hay una población de riesgo más determinada?

— Normalmente toda persona en torno a los 50 años con exceso de peso; porque la diabetes infantil, la tipo 1, normalmente se entiende que es un problema inmunológico para el que no se ha encontrado ningún mecanismo de prevención. Para prevenir la tipo 2 es fundamental mantener el peso adecuado.

— ¿La diabetes puede aparecer de un día para otro?

— Lo que ocurre es que hay mu-

chos diabéticos de tipo 2 que desconocen de que lo son y en una situación de estrés o de agresión debutan con una subida importante en la tasa de azúcar. Lo peligroso es que estas subidas de la glucemia ponen de manifiesto diabetes que no se conocían, y desequilibran el metabolismo y conducen a situaciones que pueden incluso llevar al coma...

— ¿Todos los diabéticos se pinchan insulina?

— Los tipos 1 dependen de su dosis de insulina, los diabéticos de tipo 2, no todos... Y hasta ahora, la insulina sólo se podía inyectar, pero ahora se están realizando ensayos clínicos controlados con insulina inhalada y hay muchas esperanzas con eso y el trasplante de islotes de páncreas, o lo que es lo mismo, con el trasplante, en vez del órgano completo, de la cantidad de estas células del mismo que producen insulina.

Pantycel
El "Tejido Inteligente"
con activos reductores
Tratamiento
Anticelulítico Reductor
2,2 cm en 1 mes
Los Activos del Panty resisten
hasta 6 lavados
7 días de Tratamiento
Anroch Pharma
Laboratorio Distribuidor Farmacéutico
Información:
91.814.19.19