

El uso de sacarina debe limitarse a 10 ó 15 comprimidos diarios

Los 'alimentos para diabéticos' pueden inducir a un abuso

Joanna Guillén Valera

joanna.guillen@unidadeditorial.es

Al igual que ocurre con otras patologías, en la diabetes también existen falsos mitos que hay que eliminar. Según explicó Maika López, diplomada en Nutrición y Dietética por la Universidad de Navarra, durante el curso *Recomendaciones dietéticas en diabetes* organizado por el COF de Pontevedra, que tuvo lugar la semana pasada en la sede del colegio, "aún hay personas que creen, por ejemplo, que la enfermedad depende del consumo anterior de azúcar, cuando es falso". Además, señala: "Muchos pacientes consideran los productos indicados para diabéticos como alimentos de consumo libre. Esto -alerta- puede llevar al paciente a tomarlos en la cantidad que desee, es decir, a un consumo abusivo, y, por tanto, puede acarrear graves descompensaciones metabólicas, ya que la fructosa de los alimentos se transforma en glucosa y puede elevar la glucemia.

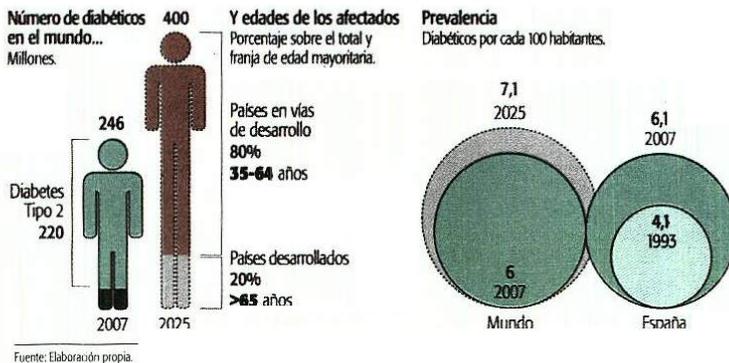
Para evitar que ocurra, el boticario, además de recomendar una dieta equilibrada, debería advertir de que el uso de estos productos debe limitarse". Entre otras recomendaciones, la especialista explicó que es importante informar al paciente de que el uso los edulcorantes nutritivos debe limitarse, ya que, aparte de su poder ca-

lórico, pueden elevar las cifras de glucemia. En cuanto a la sacarina y su uso, debe tenerse en cuenta que el límite permisible en pacientes diabéticos está entre 10 y 15 comprimidos al día.

Como indica a CF la directora del curso, "además de la insulina o los hipoglucemiantes para tratar la diabetes, el ejercicio físico y la

UNA PATOLOGÍA EN AUMENTO

Datos sobre la evolución y aumento del número de afectados por la diabetes en España y en el mundo en los últimos años.



dieta son otros pilares clave frente a la enfermedad y que el farmacéutico debe tener en cuenta para reforzar la atención farmacéutica en esta patología y ayudar al paciente a llevar mejor su enfermedad. En su opinión, "la educación dietética del paciente es fundamental, al igual que su control de peso, para evitar consecuencias a corto, medio y largo plazo". Al equilibrar la alimentación y el ejercicio físico, "disminuye la necesidad de dosis de insulina; lo que hace que el paciente baje de peso de forma más rápida y que sus niveles de glucemia sean más constantes". A la hora de aconsejar a los pacientes en este sentido, opina López, "el farmacé-

tico puede ser útil sólo aportándole una serie de recomendaciones". Es importante, por ejemplo, "recordar la importancia de limitar la cantidad de hidratos de carbono simples para evitar las bruscas elevaciones de azúcar en sangre o reducir el peso mediante la disminución de calorías". A pesar de que los hidratos de carbono complejos deben tomarse en cantidades equilibradas, López aconseja que, "para hacer más llevadero el día a día de estos pacientes, el boticario puede sugerir que los incluyan en su dieta durante la cena ya que la liberación lenta de estos nutrientes evitará que los niveles de azúcar disminuyan en exceso durante la

noche". En relación a los hidratos de carbono simples (azúcares), López recordó a los farmacéuticos asistentes que es importante recordar que el paciente evite o limite su uso diario, manteniendo una ingesta del 20 por ciento en forma de leche o fruta. Aunque, como apunta, "el boticario puede dar pautas sobre cómo debe ser la dieta correcta en los diabéticos, las cantidades exactas de hidratos de carbono tienen que ser valoradas siempre por un especialista en nutrición ya que el diseño de las comidas debe hacerse en base a los horarios del paciente, su actividad física, el consumo de proteínas y grasas y su peso.



Mejore la AF en diabetes

Mejorar la atención farmacéutica en diabetes ya es posible y de una forma práctica y cómoda, ya que la Universidad de Granada, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac) y CF han organizado el *Curso on line de abordaje integral de la diabetes en la farmacia*. Los interesados sólo tienen que abonar 75 euros de la matrícula (53 para los socios de Sefac) y podrán seguir los doce módulos de los que consta el curso, que se colgarán en internet a partir del 2 de junio y hasta el 29 de septiembre. Los alumnos contarán con el respaldo de prestigiosos profesores con los que podrán estar en contacto permanentemente para formularles preguntas o profundizar en aquellos asuntos que más les interesen. Más información en la página 4 y en www.correofarmacologico.com.