

## Alimentación y diabetes senil

**Los avances científicos han dado paso a un tratamiento dietético de calidad en este trastorno, pero de difícil instauración debido a antiguos mitos y tabúes alimentarios**

Prevenir la intolerancia a la glucosa que aparece de forma frecuente en los mayores sin renuncias inútiles es posible, lo que hace falta es mucha información. No ha pasado demasiado tiempo desde la época en la que los diabéticos no podían probar ni el plátano ni las uvas, no tomaban pan o, como premio a sus sacrificios, sólo comían macarrones los fines de semana.

Aunque la medicina y la nutrición han avanzado enormemente en este campo en las dos últimas décadas, el legado de las antiguas recomendaciones dietéticas para los que tenían "azúcar" ha calado hondo y aún hay mucha gente mayor desinformada sobre este tema, con unos hábitos alimentarios deficientes por este motivo.

Con el paso de los años la tolerancia al azúcar se reduce, pero esto no quiere decir que comiendo menos harináceos y, en consecuencia, más proteínas y grasas las cosas vayan a mejorar, sino todo lo contrario. El equilibrio dietético adaptado a la edad es la clave para mantener a raya las temidas analíticas.

### La renuncia al dulce

La asignatura pendiente de los mayores con diabetes o con problemas de "azúcar" es la de aprender a alimentarse sin renuncias inútiles

La renuncia al azúcar y, por supuesto, al venerado sabor dulce, es la norma más dura que se imponía no hace demasiados años a las personas con hiperglucemia mantenida o con diagnóstico de diabetes tipo II. De hecho, todavía es una regla autoimpuesta por los propios afectados o incluso aconsejada por algunos profesionales. En la actualidad disponemos de posibilidades alimentarias para no empañar las últimas décadas o los últimos años de vida de una persona, privándola del placer dietético, psicológico, social y cultural que constituye comer bien, es decir, equilibradamente y de acuerdo a su trastorno metabólico.

Para muchos mayores que tienen hiperglucemia, es decir, niveles de azúcar (glucosa) en sangre por encima de lo normal, el café con una cucharadita de azúcar constituye uno de esos pequeños placeres asociados a los días de fiesta o a las tardes de reunión y la clave para no desterrarlo es saber el cómo, cuándo y con qué tomarlo. Una cucharadita de azúcar se puede tomar después de una comida rica en fibra, baja en grasas y equilibrada en proteínas, ya que el temido nutriente se sumará al resto de ingredientes de la ingesta, entrando al torrente sanguíneo de forma adecuada. Sin embargo, si el mismo café con azúcar se toma entre las horas de las comidas y sin acompañante alimentario alguno, la sacarosa se puede absorber rápidamente y provocar una desestabilización metabólica inmediata.

Según las recomendaciones de la "American Diabetes Association 2006", el azúcar (sacarosa) no tiene efectos adversos si se sustituye por otra fuente de hidratos de carbono en una comida concreta, en el contexto de una alimentación equilibrada. En este sentido, sin duda es fundamental la medida, ya que a la mayor parte de los ancianos les atrae especialmente el sabor dulce. Para quienes se exceden, la solución para no desestabilizar la respuesta insulínica afectada por la edad, puede pasar por recurrir a los edulcorantes sintéticos, una alternativa no siempre tan apetecible y de la que también conviene vigilar las dosis.

### **Alimentación individualizada**

En el rosario de pequeños placeres que alegran la vida de muchos ancianos se encuentran los pasteles del domingo, las cenas de leche con una magdalena o el vaso de vino en las comidas. Antes de olvidar del todo estos "premios" es necesario tener en cuenta la realidad individual de cada uno; si la persona tiene alguna otra enfermedad, si está en tratamiento farmacológico, su autonomía, su situación socioeconómica y también su estado emocional.

Según Eugenio del Toma, especialista italiano en ciencias de la alimentación, "un dulce es sólo un alimento de alto valor energético que puede formar parte de la alimentación de cualquiera, incluso de la de un diabético, siempre que se consuma en lugar de un equivalente de otros nutrientes similares y nunca como un añadido". De hecho, un bizcocho casero podría ser un aliciente para ancianos inapetentes o constitucionalmente muy delgados. No obstante, para una persona mayor que además de la hiperglucemia padezca de obesidad, la opción más saludable es la renuncia, por lo menos hasta que recupere un peso saludable.

### **Plátanos, uvas, higos y diabetes**

Todavía hoy hay gente con problemas de hiperglucemia o incluso con diabetes tipo II que se escandaliza cuando en su primera visita de educación alimentaria, el nutricionista le habla del plátano como una fruta permitida; la clave está en la cantidad y no en el tipo de fruta. Se pueden comer plátanos, higos y uvas pero en cantidad menor, ya que tienen más hidratos de carbono que las manzanas, fresas o naranjas. El azúcar de las frutas ya no es un problema, puesto que una dieta bien planteada reparte los hidratos de carbono diarios dando cabida a muchas posibilidades; 150 gramos de melón o fresas son equivalentes en azúcares a 100 gramos de manzana o kiwi y a 50 gramos de plátano o uvas.

En un tratamiento dietético estándar de unas 2.000 kilocalorías, aproximadamente el 50-55% de la energía total de la dieta tiene que provenir de los hidratos de carbono. Esto significa que se pueden tomar unos 270 gramos de azúcares preferiblemente complejos repartidos durante las cinco ingestas diarias recomendadas. Por ejemplo, una comida que conste de un plato de verdura con patata, carne o pescado a la plancha, pan (50 gramos) de acompañamiento y de postre un plátano, contiene un total aproximado de 75 gramos de azúcar (hidratos de carbono), lo que constituye una cantidad correcta de este nutriente, ya que no provocará tras su absorción intestinal una respuesta insulínica inapropiada.

Para aprender sobre la energía y los nutrientes de los alimentos nunca es tarde. Cuantos más conocimientos se adquieran se multiplican las posibilidades de llevar a cabo una buena alimentación sin cabida para los antiguos tabúes. El exceso de azúcar en sangre requiere comer de forma variada, legumbres, pastas, pan y patatas en cantidad normal, pocas grasas, muchas verduras y hortalizas, además de fruta fresca, ricas en fibra y sobre todo algún postre dulce y azúcar aprendiendo a combinar el resto de alimentos en la misma comida.

## **La asignatura pendiente**

Según los últimos datos publicados en 2008 en la Revista Española de Cardiología, la prevalencia de la diabetes en España, ajustada para la edad, está próxima al 10%, y el 90% de los casos son diabetes tipo 2. Hay más varones diabéticos que mujeres y la incidencia oscila entre 5 y 8 casos por 1.000 habitantes. La asignatura pendiente de los mayores con diabetes o con problemas de "azúcar" es la de aprender a alimentarse sin renuncias inútiles. Para el conocimiento y el manejo de las fuentes de nutrientes y en especial de los hidratos de carbono en las comidas, es útil el Plan de alimentación por raciones.

Se trata de una herramienta educativa frecuentemente utilizada por los profesionales dedicados a este fin y que resulta muy práctica para saber intercambiar unos alimentos por otros según su cantidad de azúcares y así dar variedad a los menús. En este contexto también es importante el hecho de aprender a interpretar el etiquetado nutricional de los productos del mercado y en definitiva saber hacer frente a situaciones como comidas fuera de casa, celebraciones o cualquier imprevisto.