

NUEVA ALCARRIA

El ayuno eleva el riesgo asociado a la diabetes

Aunque para la gran mayoría no resulta complicado seguir el ayuno durante el Ramadán, "solo cuesta un poco más los dos primeros días", como reconoce uno de los encargados de la mezquita de Guadalajara, Milmoun; Sayid Miliu también refleja la otra cara de la moneda al quejarse de otros creyentes que, cuando se sienten mal ante la falta de comida, acuden a los hospitales donde son alimentados a través de suero. "Esto yo lo he visto en España, Italia, Francia o Alemania", manifiesta desilusionado Miliu, "está mal", recordando que con estas prácticas se está procediendo en contra del Corán. En el caso de trabajos que se realizan en peores condiciones, como los albañiles o los obreros, quienes tampoco pueden ingerir comida o bebida, el encargado de la mezquita observa que "Dios no quiere gente para matarla", considerando la posibilidad de romper el ayuno en determinadas circunstancias. Uno de los principales problemas de salud que puede ocasionar la abstinencia durante esta fiesta religiosa se relaciona con el incremento del riesgo asociado a la diabetes, por lo que especialistas y médicos de Atención Primaria han recibido un kit informativo acerca del Ramadán, para evitar posibles complicaciones derivadas del cumplimiento del ayuno. El material, que ha sido publicado por el Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud, Gedaps, ha elaborado una serie de consejos destinados a los pacientes, quienes deben cuidar la optimización de la glucemia y el control metabólico un par de meses antes del Ramadán, y contar con educación diabetológica específica, además de evitar un intenso ejercicio físico y la deshidratación. Por tanto, llevar una buena alimentación durante la noche resulta fundamental para coger reservas con las que afrontar con fuerzas suficientes el resto del día. Para Milmoun no supone esfuerzo alguno cumplir con el ayuno, "por el día no comemos ni bebemos nada", asegura tranquilamente. Hasta la hora de la cena, que el primer día de Ramadán tiene lugar a las 20.40 horas, cuando la puesta del sol indica el fin de las prohibiciones. El encargado de la mezquita no considera que el tiempo dedicado al descanso se vea alterado con la variación de las comidas y de las horas de sueño. Miliu resume en tres conceptos la esencia del Ramadán, "por creencia y ser pilar del Islam, por sentir lo mismo que las personas que no tienen para comer y porque es un mes sagrado". Ahora más que nunca es una época dedicada a la oración, al ayuno y a la celebración de la festividad, cargada de banquetes, visitas y regalos.