

# La diabetes afecta a 300 millones de personas en todo el mundo

**El pasado 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes, una patología, que según todos los expertos, crecerá de forma alarmante en los próximos años pero que, sin embargo, puede prevenirse con una dieta saludable y con la práctica regular de ejercicio físico.**

## Juani Loro

La Federación Internacional de Diabetes -FIB- asegura que 300 millones de personas en todo el mundo padecen esta enfermedad crónica. Se trata de un problema de salud que se cobra cada año cuatro millones de vidas en todo el planeta, sobre todo, en los países en vías de desarrollo.

Existen dos tipos de diabetes: la de tipo 1, o insulino dependiente, y la diabetes tipo 2, que es la más frecuente. Para proceder al diagnóstico, sólo es necesario realizar un análisis de sangre que mida el nivel de glucosa en ayunas. La diabetes se confirma cuando la cifra es igual o superior a 126 mg/dl.

## Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2, más frecuente a partir de los 40 años de edad, se produce por una resistencia a la insulina provocada normalmente por la obesidad, aunque también se origina por herencia en muchos casos, según la doctora Pilar Riobó, jefe asociado de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Esta patología, "suele asociarse a otras enfermedades, como la hipertensión, la elevación del ácido úrico, la obesidad y alteraciones de los lípidos -colesterol y triglicéridos-. Unas patologías asociadas que se engloban bajo la denominación de síndrome metabólico. Ello supone un riesgo cardiovascular para el paciente", aclara Riobó. La diabetes requiere un

control metabólico continuado para "comprobar que los valores de se mantengan lo más cercanos posible a la normalidad evitando, por ejemplo, las bajadas de azúcar", afirma la doctora.

## Se puede prevenir

Tal y como confirma Pilar Riobó, la diabetes "puede prevenirse en muchas ocasiones. Si el origen de la enfermedad no es hereditario, es posible evitar o retrasar su desarrollo. Si, por el contrario, la diabetes es heredada, al menos puede controlarse siguiendo las pautas adecuadas". Como recomendaciones generales caben destacar el ejercicio físico moderado y el control del peso. Es decir, "se debe mantener el peso adecuado para evitar la obesidad que es, en un elevado número de casos, el responsable directo de que el paciente sufra la diabetes Tipo 2", según la especialista. En el estudio *Diabetes Prevention Program*, elaborado por investigadores de la Universidad de Boston, "queda patente que los pacientes pre-diabéticos que han seguido una dieta adecuada, tienen un 56 por ciento menos de posibilidades de desarrollar esta patología".

## La dieta: un factor clave

Si para controlar los niveles de glucemia y mantener a raya a la diabetes es necesario cambiar algunos hábitos de vida, la alimentación cobra una significa-



ción especial para el paciente. La Sociedad Española de Diabetes aboga por seguir una dieta con una reducción calórica global, en la que todos los nutrientes están equilibrados.

La insulina interviene decisivamente en la utilización que el organismo hace de los hidratos de carbono. Se trata de una hormona que se produce en el páncreas y que el cuerpo segrega cada vez que se ingiere algún alimento. Por tanto, la alimentación se convierte en un instrumento eficaz para hacerle frente cuando esta hormona no funciona correctamente.

Los expertos recomiendan comer varias veces al día, de manera que se eviten las grandes cantidades durante las comidas. Además, los pacientes deben restringir los alimentos que contengan azúcares de absorción rápida, tales como los zumos de fruta, los dulces y los pasteles. Por el contrario, la dieta debe decantarse por los productos que contengan hidratos de carbono de absorción lenta. Es el caso de las legumbres, el pan, las patatas, la pasta y el arroz, entre otros.

Del mismo modo, los especialistas de la Sociedad Española de Nutrición recomiendan reducir las grasas en las comidas diarias. En éstas se tendrán que limitar, tam-

se en niveles inferiores a 130/80, ya que así se evita que se produzcan problemas cardiovasculares. Los especialistas insisten también en la necesidad de controlar los niveles de lípidos -el colesterol y los triglicéridos- que, en las personas diabéticas, suelen estar alterados. Otras recomendaciones precisas para estos pacientes hacen alusión al control de los ojos y de los pies por profesionales, de modo que se eviten posibles complicaciones en la salud del individuo. Por su parte, Pilar Riobó, añade que el control metabólico pasa por "abandonar las comidas rápidas, las ingestas hipercalóricas que son ricas en grasas saturadas. Es decir, volver a la auténtica dieta mediterránea. Además, es necesario practicar ejercicio moderado varias veces a la semana". La experta considera que deben seguir estas precauciones todas las personas mayores de 50 años "que estén un poco gorditas, sobre todo si concentran la grasa en el abdomen, las que padecen hipertensión y las que tengan antecedentes familiares". Éstas, son, en definitiva, las características personales que deben conducir a la consulta del especialista.

## Utilidad de los fármacos

La doctora Pilar Riobó se muestra convencida de la eficacia de "los muchos fármacos de los que disponemos para abordar la diabetes". Una seguridad que también utiliza para afirmar que "debemos ir un poco más allá y retroceder al origen de esta enfermedad, llegar hasta la obesidad. Pero aún queda mucho por hacer en este terreno. Todavía tenemos que asumir nuevos retos para abordar la obesidad". Es -según la experta- esencial "que todos comprendan que la obesidad es una enfermedad crónica y no, como muchos creen hasta ahora, un simple problema estético". A esta creencia se une el hecho de que, aún hoy, son muchas las personas que recurren a "negocios poco recomendables para reducir el peso. Desgraciadamente, no siempre se acude a profesionales y eso tiene como consecuencia el hecho de que existan pacientes que no están siguiendo una dieta con una base científica".

Ante esta realidad, Riobó asegura, con contundencia, que "tanto el diseño de la dieta como los fármacos que pudiese necesitar el paciente, debe prescribirlos un médico". Sólo de este modo, asegura, se evitarían los efectos secundarios que tiene no recurrir a los profesionales adecuados para combatir la obesidad.

**Una actividad física moderada y constante contribuye, de manera muy eficaz, a prevenir la aparición de la Diabetes tipo 2 y a mantenerla a raya, una vez que la enfermedad ya se ha manifestado.**

bién, los productos de origen animal y los huevos -sobre todo en los pacientes que sufran colesterol-. Por el contrario, el menú debería incluir alimentos ricos en fibra y recurrir al aceite de oliva para cocinar.

## Los controles necesarios

Pilar Riobó considera "vital que los pacientes sepan que es necesario mantener un buen control, lo que requiere un cambio en los hábitos de vida". La Sociedad Española de Diabetes recomienda establecer un control global de la enfermedad, lo que se traduce en el control de la glucemia pero también en el del peso, la tensión arterial, los lípidos y en realizar las revisiones periódicas. La tensión arterial debe mantener-

## Una alimentación equilibrada es la clave para las personas con diabetes

- ▶ Es fundamental comer varias veces al día.
- ▶ Se debe limitar el consumo de alimentos de absorción rápida, que elevan los niveles de azúcar -zumos de fruta, pastas y repostería-.
- ▶ El control calórico es necesario para evitar la absorción lenta -legumbres, pan, patatas, arroz-.
- ▶ Hay que tener en cuenta el tipo de fibra en los alimentos.
- ▶ No se recomienda el consumo de alimentos de origen animal.
- ▶ Además, el consumo de proteínas debe ser diario al día como.
- ▶ Es necesario reducir las grasas saturadas en los embutidos, los quesos y las margarinas.
- ▶ Resulta conveniente limitar el consumo de bebidas azucaradas, si existen niveles de glucemia elevados en ayunas.
- ▶ Siempre es mejor cocinar con aceite de oliva.

Fuente: Sociedad Española de Nutrición (www.sociedadnutricion.org)