



SALUD

DIABETES

LA «DULCE» NAVIDAD, EL ENEMIGO DEL PACIENTE

Un espectacular páncreas gigante recorre España para informar y concienciar a la población sobre la diabetes tipo 2. En estos días, los enfermos viven con incertidumbre unas fiestas marcadas por los excesos y sus niveles glucémicos sufren fuertes alteraciones

Beatriz Muñoz ● MADRID

Una buena disciplina y seguir unos hábitos alimentarios adecuados son las normas que deben seguir las personas con diabetes. Sin embargo, la realidad refleja que el número de afectados se está incrementando de forma epidémica. En la actualidad, alrededor de 285 millones de personas padecen diabetes en todo el mundo y se estima que en 2025 esta cifra se doblará superando los 500 millones de afectados. En algunos casos, no hay síntomas aparentes y la persona puede vivir meses, incluso años, sin saber que tiene la enfermedad. Factores como vigilar la alimentación especialmente en estas fechas navideñas y realizar controles preventivos son la mejor arma para prevenirla. Ante esta problemática socio-sanitaria y como respuesta al compromiso con la prevención de esta patología, el Área de Diabetes de Novartis, con el aval de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) han presentado la campaña «Dale Voz a la Diabetes tipo 2». A través de esta exposición pionera en España, los visitantes podrán adentrarse en el interior de un páncreas de grandes dimensiones para ampliar sus conocimientos sobre la diabetes, saber cómo prevenirla y conocer el funcionamiento de este órgano.

Para el doctor Xavier Corbella, gerente del Hospital Universitario de Bellvitge en Barcelona, «este tipo de iniciativas ayudan a enriquecer el entorno hospitalario aportándole un valor pedagógico fundamental para fomentar la prevención entre la población. En nuestras consultas externas pasan diariamente alrededor de 2.000 pacientes acompañados de sus familiares, lo que convierte al hospital en el escenario

adecuado para desarrollar programas de concienciación». El hecho de que la exposición, continúa Corbella, «esté enfocada como un circuito donde el visitante entiende cómo se desarrolla la enfermedad y por qué se produce, hace que esta iniciativa sea una oportunidad única y accesible no sólo para los pacientes, sino también para el que no padece la enfermedad». En esta misma línea se sitúa el coordinador científico de la campaña, el doctor Daniel Figuerola, miembro del Grupo de Trabajo de Educación Terapéutica de la Sociedad Española de Diabetes, quien destaca la importancia de este tipo de iniciativas como una forma de prevenir y concienciar a la población sobre la enfermedad. «La diabetes tipo 2 es la más común de las diabetes y la menos diagnosticada y conocida, ya que se estima que el 40 por ciento de las personas que la padecen desconocen que la tienen».

La obesidad y el sedentarismo están incrementando el número de nuevos casos de diabetes, situando esta patología como la tercera causa de muerte entre las mujeres y la séptima en los hombres. «Esta enfermedad aún se tiende a banalizar por la población en general y por algunos médicos, al considerarla como un ligero aumento de azúcar y ésta es una postura errónea. Por ello, es necesario que la ciudadanía tenga acceso al máximo nivel de información posible sobre la misma, fomentando así la prevención», sostiene el doctor Figuerola.

Precisamente, las navidades se sitúan como una época poco favorable para los afectados por diabetes debido a que, según Figuerola, «vivimos en una sociedad en que las celebraciones se realizan alrededor de una mesa, por lo que es difícil y frustrante para los diabéticos y lo que tratamos de hacer los médicos es pactar

con ellos. Al tener que seguir una dieta para toda la vida, en estas fechas hay que ser razonable y es posible acordar las trasgresiones alimentarias, modificaciones de la medicación o, si se ponen insulina, ingerir un trozo de turrón a cambio de más dosis. Lo que importa en estos casos es el largo plazo y no el corto». La descompensación supondrá la tónica habitual de estos días. Por ello, Corbella alerta de que «la evidencia dice que un exceso en este tipo de pacientes les puede suponer una descompensación importante, aunque hoy en día la gente cada vez va tomando más conciencia de todo esto».

Por su parte, el doctor Ricard Casamor, del Área de Diabetes de Novartis, considera que no sólo es fundamental la investigación y el desarrollo de tratamientos sino también transmitir a la sociedad el valor de la prevención y la educación. Además, añade que «es clave participar y colaborar en iniciativas de sensibilización social como «Dale Voz a la Diabetes tipo 2», una campaña de concienciación y prevención que se llevará a cabo en diversos hospitales para concienciar al ciudadano del valor de tomar decisiones responsables en la gestión de su salud y también como contribución a la sostenibilidad de los sistemas sanitarios».

PRACTICAR EQUIVALENCIAS

Para que los pacientes hagan más llevaderas estas fiestas desde el punto de vista nutricional, el presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), Ángel Cabrera Hidalgo, asegura que «no hay por qué renunciar a todos los productos típicos navideños, pero se debe tener en cuenta que todas las celebraciones pueden provocar un importante descontrol de la diabetes. Es decir, que los afectados pueden perfectamente participar de estas celebraciones tomando el mismo menú que los demás. Tan sólo hay que intentar no variar la cantidad de hidratos de carbono respecto a la comida habitual, practicando algunas equivalencias». A modo de ejemplo, Cabrera sostiene que «en algunas comidas navideñas se suele sustituir el primer plato por otros con bajo aporte de hidratos de carbono, como entremeses o marisco. Para mantener la cantidad de hidratos de carbono, se podría añadir, en estos casos, una porción de pan de unos



5 a 10
veces más
frecuente en
las personas
obesas



Iniciativas como la campaña «Dale Voz a la Diabetes tipo 2» fomentan la prevención de la enfermedad entre la población

Los expertos sostienen que es posible sustituir la fruta o el pan por alguna porción de postres típicos navideños

(continúa en la página siguiente)

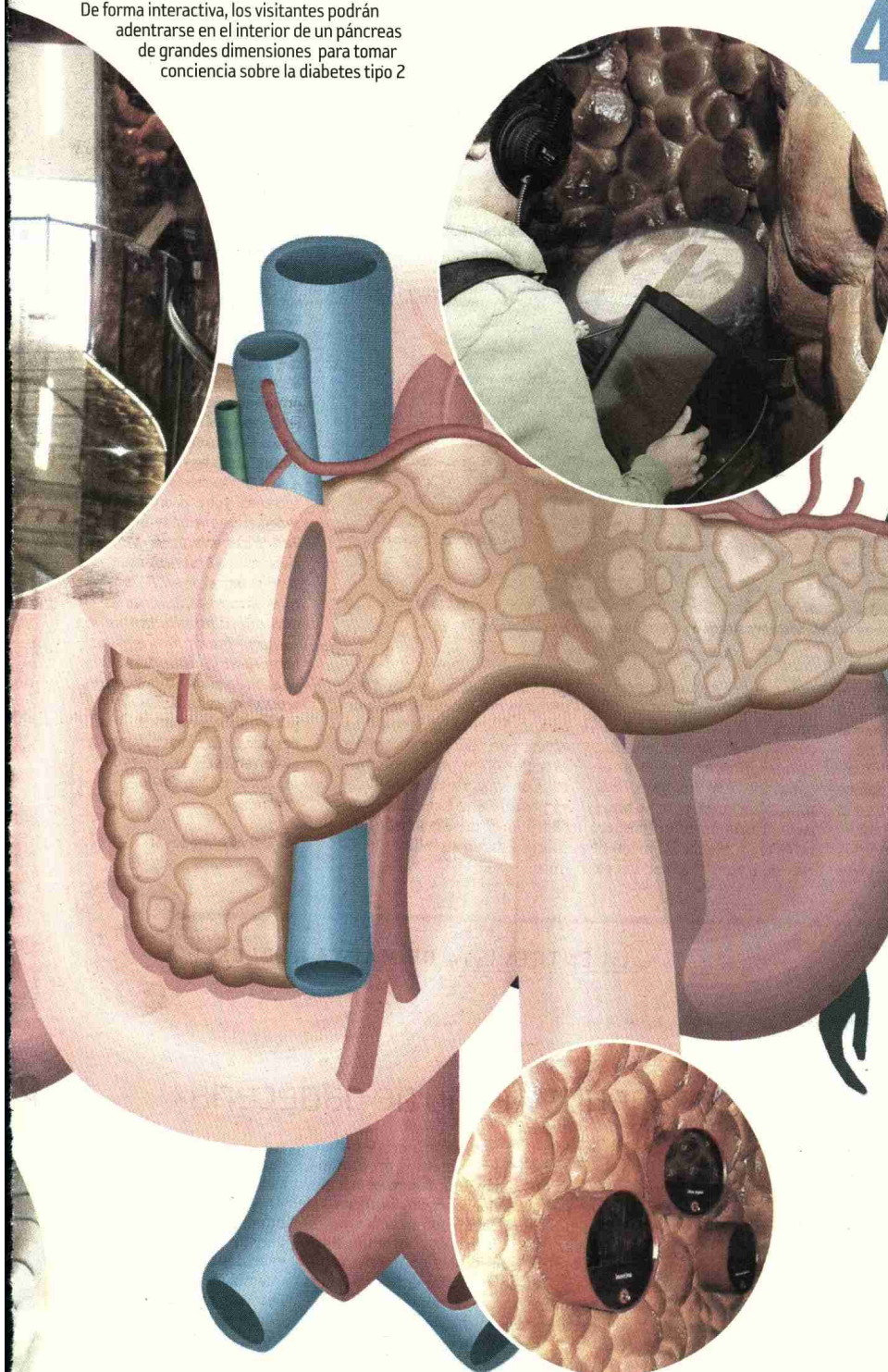


SALUD



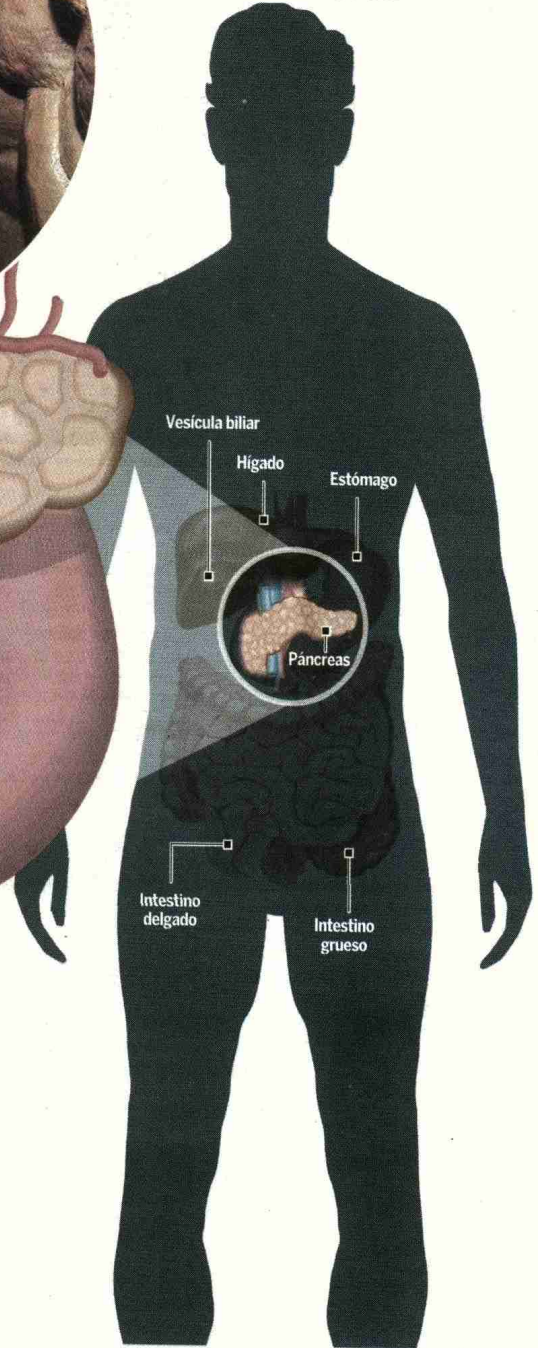
Conocer la enfermedad desde dentro

De forma interactiva, los visitantes podrán adentrarse en el interior de un páncreas de grandes dimensiones para tomar conciencia sobre la diabetes tipo 2



40%

de todas las personas con diabetes desconoce que tiene la enfermedad



Las causas más frecuentes son el envejecimiento de la población, las dietas no saludables y la falta de

2025

Se doblará el número de pacientes en el mundo superando los 500 millones de personas

ALIMENTACIÓN

(Viene de la página anterior)

50-60 gramos o una o dos porciones de postre extra. En cuanto a los segundos platos y dado que su contenido en hidratos de carbono es bajo, aún así se recomienda no abusar de aquellos alimentos muy ricos en grasas y moderar las cantidades. En estos días, se puede sustituir los hidratos de carbono que contiene la fruta o el pan por alguna porción de postres típicos navideños. Como cada vez son más los dulces na-

Las técnicas de cocinado más recomendables para los diabéticos son la plancha y el wok

videños que se ofertan como aptos para diabéticos, Cabrera insiste en que «es muy importante ver lo que dice la etiqueta de cada producto y entender qué significa cada una.

CÓMO ELABORAR EL MENÚ

La forma de cocinar los alimentos también supone un punto importante en el control de la enfermedad. Para Ramón Dios, chef del Mesón de Fuencarral y presidente de Jóvenes Restauradores de Europa, «lo más importante reside en manejar la tabla del índice glucémico de los alimentos y no superar el



Es posible disfrutar de los menús navideños, pero siempre y cuando se vigilen las cantidades

nivel 50. En el caso de la pasta, por ejemplo, cuanto más la cocemos se comporta como si tuviera un índice glucémico mayor, pero no es lo habitual. Al margen de emplear menos grasa, la plancha o el wok son muy recomendables». Asimismo, continúa el experto, los errores «empiezan en la cesta

de la compra y en saber exactamente lo que comemos, porque muchas veces no nos damos cuenta de lo que estamos ingiriendo». Buscar el «azúcar escondido», supone, para Dios, una ardua tarea, pero no imposible. «Normalmente el cordero no es el problema del menú de Navidad, pero sí lo son las pa-

tatas que lo acompañan o ese pan que no podemos dejar de comer. Además, el alcohol es azúcar puro, por lo que siempre es mejor optar por el vino tinto». Con estas sencillas medidas es posible que los diabéticos disfruten de unas navidades sin sobresaltos en su índice glucémico.

El silencio del sobrepeso

La diabetes tipo 2 o no insulino-dependiente es una de las tantas enfermedades que se califican de «silenciosas», debido a que no presentan síntomas claros y en consecuencia están deficientemente o fatal diagnosticadas. Actualmente, se calcula que nada menos que la mitad de los pacientes de este mal ignora que lo son y ello cobra especial relevancia si se tiene en cuenta que en las tres últimas décadas se ha triplicado su prevalencia. En la base del fenómeno, casi o sin casi epidemia, está la dieta inadecuada, rica en grasas saturadas y azúcares de absorción rápida; el subiguiente sobrepeso y obesidad; y el sedentarismo llevado al extremo. Paradójicamente, poner coto a la diabetes tipo 2 es relativamente sencillo. Basta con evitar las comidas copiosas, disminuir las grasas de origen animal, comer más legumbres, frutas y verduras, hacer ejercicio, controlar las dosis de alcohol, y primar en la dieta tres productos: aceite de oliva virgen, plátano mañanero para el desayuno, y un zumo en ayunas de judías verdes crudas, que es un insulinosensibilizador de categoría.

Miguel Á. Almodóvar

Dra. María Virgili

● Médico adjunto del Departamento de Dietética y Nutrición del Servicio de Endocrinología del Hospital de Bellvitge, de Barcelona

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



«Los delgados tienen menos riesgo de padecerla»

-¿La diabetes tipo 2 se puede prevenir más fácilmente, según se deduce de la campaña «Dale Voz a la Diabetes tipo 2» impulsada por Novartis?

-Muchas veces la diabetes tipo 2 pasa inadvertida, es asintomática y sólo se diagnostica a través de un análisis rutinario. La población, a través de este tipo de campañas de sensibilización y realizándose controles sistemáticos que se pueden hacer desde atención primaria con analíticas de rutina y controlando los factores de riesgo para desarrollarla, puede prevenirla más fácilmente.

-¿Cuáles son esos factores de riesgo?

-Fundamentalmente el sobrepeso

y la obesidad.

-¿Y la edad?

-La edad también, pero lo cierto es que con los años hay una tendencia a aumentar el peso. La diabetes tipo 2 aumenta su prevalencia en personas mayores.

-¿Existe una relación directa entre la diabetes tipo 2 y la alimentación?

-En la medida en que si hacemos una sobrealimentación se favorece el desarrollo de la obesidad, desde luego. Una dieta rica en grasas que aumenta la obesidad, también favorece la aparición de diabetes tipo 2.

-¿Habría alimentos prohibidos para no desarrollarla o especialmente recomendables para prevenirla?

-No hay alimentos prohibidos, pero sí hay que favorecer la ingesta de aquellos con menos densidad calórica y bajos en azúcares. Es decir, habría que hacer una dieta más cardiosaludable con contenido de frutas, verduras, pescados y grasas que no sean saturadas.

-Ya que habla de la fruta, ¿la fructosa que lleva, su azúcar natural, no afectaría para nada a la diabetes tipo 2?

-Todo depende de las cantidades. Por eso, no hay ningún alimento que sea excluido. Ni siquiera la fruta sin ningún tipo de control podría recomendarse, porque también tiene su efecto indeseable para estos pacientes.

-¿Cuáles son los efectos que puede

llegar a ocasionar una diabetes tipo 2?

-Quizás las complicaciones más importantes en las que puede derivar son las vasculares, como vasculopatía periférica, con isquemia en las extremidades inferiores o problemas a nivel renal o en la vista. A veces hay pacientes en los que se conoce que padecen una diabetes tipo 2 a través de estas complicaciones porque puede pasar mucho tiempo sin que se haya diagnóstico la enfermedad.

-¿Una persona delgada puede ser diagnosticada de diabetes tipo 2?

-Podría padecerla, pero desde luego es mucho menos probable que los que padecen sobrepeso.

