

## vidasana

PERDER PESO GRADUALMENTE Y EVITAR EL SEDENTARISMO, LAS CLAVES PARA LOGRARLO

# DIABETES: cómo prevenir su aparición

Más de cuatro millones y medio de españoles (el 12% de la población) sufren diabetes tipo 2, una enfermedad muy ligada a los cambios en el estilo de vida. Mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio son las dos principales medidas para evitar su aparición.

**S**e trata de un problema de salud cada vez más frecuente, sobre todo en países industrializados. Las razones de este aumento son la mayor esperanza de vida y, especialmente, el exceso de peso debido a las dietas muy calóricas y el sedentarismo. Muchos afectados no son conscientes de que la sufren hasta que es demasiado tarde, lo que es un problema, ya que la diabetes mal controlada puede provocar problemas visuales, renales, cardíacos, etc.

### Prediabetes: cuando la prevención es posible

La diabetes consiste en un exceso de glucosa (azúcar) en la sangre. El cuerpo no tiene o no utiliza correctamente una hormona segregada por el páncreas llamada insulina, cuya misión es regular los niveles de glucosa. El páncreas, obligado a producir esta hormona en mayor cantidad, acaba por fatigarse, produciendo menos cantidad, lo que dispara los niveles de glucosa en la sangre. Si estos niveles superan los 126 mg/dl, se diagnostica diabetes. Cuando son más al-

tos de lo normal, pero no tanto como para considerarse diabéticos (entre 100 y 125 mg/dl) hablamos de un estado de prediabetes. Si nos encontramos en este caso y seguimos con nuestro estilo de vida habitual, lo más probable es que acabemos siendo diabéticos, pero, si seguimos estas sencillas recomendaciones, todavía estamos a tiempo de poder evitarlo.

### Primer paso: evitar el sobrepeso

La pérdida lenta pero progresiva de peso es la medida más importante a la hora de prevenir esta enfermedad. En ocasiones, basta con adelgazar para mantener alejada la dolencia. No se trata simplemente de hacer una dieta y después abandonarla, sino de cambiar nuestra forma de alimentarnos de forma definitiva. Para ello, es conveniente seguir estos consejos.

■ **PERDER 2 KILOS POR MES**  
Es el ritmo ideal para evitar la diabetes. Para ello, no hay otro secreto que reducir la cantidad de calorías que tomamos al día en un 20% como mínimo. Una dieta de 1.800 calorías (mujer) y de 2.000 (hombre) sería la más correcta en estos casos.



### ■ ELIMITA LOS HIDRATOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA

Los encontrarás en las bebidas azucaradas, los dulces, la miel, el azúcar, las harinas refinadas y sus derivados y algunas frutas, ya que pueden provocar subidas rápidas del azúcar en la sangre.

### ■ AUMENTA EL CONSUMO DE FIBRA

La fibra que se encuentra en alimentos como los cereales integrales, las verduras y hortalizas, las legumbres cocidas, las frutas enteras, los frutos secos y los cereales integrales ayuda a controlar los niveles de glucosa en el organismo, ya que evita las elevaciones bruscas que tienen lugar después de comer.

### ■ REDUCE EL CONSUMO DE GRASAS

Las grasas aumentan el riesgo de sufrir esta enfermedad, sobre todo las saturadas (carne roja, em-

butidos, lácteos enteros, precocinados, bollería industrial...). Es conveniente, por lo tanto, reducir drásticamente su consumo y sustituirlo por grasas beneficiosas (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos, aguacate...).

### Actividad física

Cuando hacemos ejercicio, los músculos, al consumir glucosa, hacen que disminuya su cantidad en la sangre, lo que reduce el riesgo de sufrir diabetes tipo 2. Además, el deporte quema las grasas y los glúcidos (azúcar) ayudándonos a combatir el sobrepeso.

### ■ MODERADO PERO CONTINUADO

Para que resulte eficaz, el ejercicio debe ser prolongado, de intensidad moderada y, sobre todo, debe practicarse de manera periódica. Lo ideal sería realizar sesiones de 30-45 minutos un mínimo de

### ¿QUÉ RIESGO TIENES DE SUFRIRLA?

**H**ay una serie de factores de riesgo que nos predisponen a padecer esta enfermedad. Estos son los más decisivos.

**EDAD:** Las posibilidades de sufrir diabetes se disparan a

partir de los 45 años. Cuando se llega a esta edad, por lo tanto, es conveniente aumentar las precauciones.

**SOBREPESO Y OBESIDAD:** Pesar más de la cuenta puede suponer al páncreas un

esfuerzo excesivo.

**HERENCIA:** Cuando los padres o algún hermano/a sufre diabetes, aumentan las posibilidades de sufrirla.

**DIABETES GESTACIONAL:** Las mujeres que sufrieron

diabetes en el embarazo o dieron a luz niños con un peso superior a los 4 kilos también tienen un riesgo mayor.

**TENSIÓN ALTA:** Tener valores superiores a 140/90 mmHg también nos predis-

pone a sufrirla.

**COLESTEROL:** Lo mismo ocurre cuando el colesterol HDL («bueno») está bajo (menos de 35mg/dl) o los triglicéridos están altos (más de 250 mg/dl).





**LO ÚLTIMO:  
 CIRUGÍA CONTRA  
 LA DIABETES TIPO 2**

**S**e trata de una técnica pionera, llevada a cabo en el Hospital Quirón de Zaragoza, que permite olvidarse de la enfermedad de forma definitiva.

- **POR LAPAROSCOPIA.** La intervención dura unos 50 minutos, se realiza por laparoscopia y tan sólo requiere practicar cinco incisiones de 10 mm. El postoperatorio, además, es rápido (si la evolución es buena, el paciente puede abandonar el hospital en 48 horas).
- **EN QUÉ CONSISTE.** Se trata de realizar un «by pass» (derivación) entre el duodeno y la parte superior del intestino delgado para reducir la absorción de las calorías y, sobre todo, la fabricación de unas hormonas llamadas incretinas, que intervienen en la acción de la insulina. Con esta intervención también se consigue reducir el colesterol, la obesidad y la hipertensión.
- **RESULTADOS.** Tras la operación, el paciente ya puede abandonar el tratamiento contra la diabetes (insulina, pastillas, etc.) y, a los tres meses, logra curarse totalmente.
- **QUIÉN PUEDE SOMETERSE A ELLA.** Son candidatos a realizarse esta operación los pacientes de diabetes tipo 2 con sobrepeso o, mejor aún, obesidad (tras la intervención se suelen perder entre 10 y 15 kilos), y que lleven menos de diez años con esta enfermedad.

tres días a la semana.

■ **CAMINAR, EL DEPORTE IDEAL**

Los deportes más adecuados en este caso son la marcha rápida, la natación y la bicicleta... Si no tenemos tiempo o nuestra forma física no nos lo permite, caminar a buen paso unos 30-45 minutos al día también es un excelente ejercicio.

**Otras recomendaciones**

Además de estas medidas básicas, hay que tener en cuenta los siguientes factores.

**Mídete la cintura.** Si el contorno supera los 88 cm en el caso de las mujeres y los 102 en los hombres, existe un mayor riesgo de sufrir diabetes.

**Revisiones.** Si tienes prediabetes, será necesario realizar un chequeo cada 3-4 meses para valorar el nivel de glucosa y de colesterol en la sangre y también la presión arterial.