

Alimentación sana para los diabéticos

R. S.

Madrid

Uno de los factores principales en la aparición de la diabetes tipo II es la alimentación. Esta variante de la enfermedad está asociada a la obesidad, y el aumento de los casos viene dado por el auge de una dieta rica en grasas e hidratos de carbono y por los hábitos sociales sedentarios. Cuando se diagnostica diabetes, el paciente debe hacer un cambio en sus hábitos de vida y nutricionales. Pero, aunque los diabéticos no pueden consumir muchas calorías, necesitan comer en intervalos de tiempo

cortos. Por ello deben consumir una dieta rica en verduras, legumbres y frutas (con bajo contenido en glucosa). La fibra que contienen estos alimentos dificulta la absorción de la glucosa y, por tanto, los niveles de glucemia también bajan. Respecto a las personas con factores de riesgo para padecer diabetes (genética, obesidad o edad), los expertos recomiendan seguir, al igual que los diabéticos, una dieta para evitar que aparezca la enfermedad. Aunque el régimen no es tan estricto, hay que reducir el consumo de azúcares refinados y de grasas saturadas.