

entrevista

Aruka Chapinal y Alejandro Escudero

"Debemos modificar nuestro estilo de vida para prevenir la diabetes"

Nutricionista y 'fitness manager' de Caroli Health Club

La enfermedad llamada silenciosa tiene en la dieta saludable y en un estilo de vida adecuado sus mejores aliados para prevenirla y controlarla, como lo certifica la experiencia profesional de estos dos especialistas

JUAN EMILIO BALLESTEROS

Aruka Chapinal, nutricionista de Caroli Health Club

En España existen 3,5 millones de diabéticos y 1,5 millones más no saben que tienen la enfermedad. ¿Es posible desarrollar una vida normal con diabetes?

Los síntomas más característicos de la diabetes son la poliuria (exceso de orina), polidipsia (sensación constante de sed), polifagia (hambre constante), pérdida de peso y cansancio. Muchas veces no reparamos en estos síntomas y la enfermedad pasa desapercibida, pero sí que va haciendo mella en nuestra salud. Por este motivo es importante realizar revisiones rutinarias para asegurarnos que estamos bien.

¿Hasta qué punto hay que modificar el estilo de vida para tomar el control de la diabetes?

No se conocen exactamente los

mecanismos causantes de la enfermedad, pero lo que sí se ha comprobado es que una alimentación desequilibrada y el sedentarismo tienen una influencia directa sobre el desarrollo de la diabetes. Debemos modificar el estilo de vida con el fin de prevenir su aparición. En el caso de ya padecerla, este estilo de vida forma parte fundamental del tratamiento, tanto o más que la medicación.

¿Cómo influye la dieta sana y la nutrición saludable en la calidad de vida de los diabéticos?

Si hablamos de diabetes tipo I, donde el páncreas es incapaz de producir insulina, la dieta y el ejercicio adecuado van a permitir al paciente tener un mejor manejo de su glucemia e incluso disminuir la dosis de fármacos. Sin embargo, si hablamos de diabetes tipo II, donde el páncreas sigue segregando insulina pero los tejidos se hacen resistentes a la misma, la dieta y el ejercicio son la clave del tratamiento. En este caso, el fármaco sólo se de-

be usar como último recurso. La diabetes tipo 2 tiene el tratamiento más barato que existe: moverse y comer de forma adecuada, y lo mejor de todo es que haciendo esto la enfermedad se cura.

¿Por qué es tan importante lo que se come?

Cuando hablamos de diabetes nos referimos a un exceso de azúcar en sangre. La insulina es la hormona que se encarga de retirar este exceso, pero cuando el mecanismo de la insulina falla, bien porque no se secreta o bien porque los tejidos se hacen resistentes a la misma, debemos tener un especial cuidado en los azúcares que contienen los alimentos que ingerimos.

¿Es posible llevar una dieta compatible con la diabetes con el ritmo de vida actual que obliga a comer fuera de casa? ¿Están condenados los diabéticos a los restaurantes y tiendas especializadas?

Es perfectamente posible. De hecho, la dieta del diabético es la die-



ta que deberíamos llevar todos aquellos adultos que queramos mantener una buena salud y evitar el exceso de peso. Además en España contamos con la gran suerte de tener una gran variedad de alimentos y de establecimientos de restauración, y ambos a precios asequibles. La labor del dietista-nutricionista es enseñar al diabético

Los azúcares son un macronutriente básico en la dieta de todas las personas, incluido el diabético. Se encuentra en las frutas, las verduras, los cereales y sí, también en los dulces. En el caso del diabético, como su organismo no es capaz de retirar con la velocidad normal el azúcar de la sangre, tenemos que tener cuidado no sólo con

La diabetes tipo 2 tiene el tratamiento más barato: moverse y comer de forma adecuada, y lo mejor de todo es que haciendo esto la enfermedad se cura

cómo planificar sus comidas tanto dentro como fuera de casa. El diabético no tiene necesidad de recurrir a los productos especializados, son más un capricho en la dieta que una necesidad.

¿Se puede ingerir azúcar siendo diabético? ¿Qué tipo de alimentos se pueden comer?

la cantidad de azúcares que se ingiere, sino también con la velocidad de liberación de los mismos. Por ello, el diabético debe ingerir alimentos con un bajo índice glucémico como los ricos en fibra, o aprender cómo combinar los alimentos ricos en azúcares con los que contienen proteínas y grasas saludables.

La mayoría de las dietas resultan imposibles de seguir de una forma estricta. ¿Qué dieta es la idónea para un diabético?

Una dieta normocalórica y equilibrada con 5 o 6 pequeñas comidas repartidas a lo largo del día. Con abundancia de productos integrales, moderada en proteínas de alto valor biológico y pobre en azúcares sencillos y ácidos grasos saturados.

Hay quien dice que lo que tiene que hacer un diabético es comer normalmente pero utilizando solo platos de postre en sus raciones. ¿Tiene algún sentido esta afirmación?

Efectivamente. La moderación es uno de los aspectos clave de la dieta del diabético, pero creo que hoy en día tenemos herramientas educativas que van más allá de esta recomendación.

¿En qué errores suelen incurrir los diabéticos en su dieta? ¿Cuáles son las falsedades y mitos más comunes sobre la enfermedad?

Cuando se les diagnostica la enfermedad suelen asustarse y toman medidas de control, el problema está en que, en el momento que toman medicación, la dieta suele pasar a segundo plano, se relajan y prefieren aumentar la dosis de insulina o del fármaco hipoglucemiante. Uno de los mitos en la diabetes tipo II es que sea una enfermedad crónica.

¿Cómo influye el consumo de alcohol en la enfermedad? ¿Pueden los diabéticos beber con moderación?

Ingerir una pequeña cantidad de alcohol cuando la glucemia está controlada parece que no afecta a la misma. Sin embargo, la ingesta de una cantidad elevada sí dificulta el control del azúcar en sangre, provocando un aumento de los daños asociados a la diabetes como retinopatías, enfermedades renales, patologías cardiovasculares o disfunción sexual.



entrevista

¿Condiciona la aplicación de insulina la ingesta de alimentos? ¿Es preciso observar algún tipo de protocolo?

Es más bien al revés, primero debe pautarse la dieta y en función de ella la dosis de insulina. El médico y la enfermera deben ajustar de manera individualizada las dosis de insulina. Cada paciente es distinto y su cuerpo reacciona de una manera u otra a esta hormona. Una vez que se detecta la patología, durante los primeros meses hay que hacer esta labor.

¿Qué es una lista de intercambio? ¿Es posible la variedad en una dieta para diabéticos?

Se trata de listas de alimentos divididos por grupos según su nutriente principal. De los alimentos de cada grupo se han buscado las cantidades de cada uno que aún siendo diferentes, contienen la misma cantidad del nutriente principal. Por ejemplo, 20 gramos de pan blanco contienen 10 gramos de hidratos de carbono, la misma cantidad que 15 gramos de arroz. Estas listas se crearon precisamente para que el diabético pudiera tener una dieta variada. Aunque hoy en día se utilizan más las tablas de índice glucémico para confeccionar las dietas.

¿Cuál es su propuesta de menú apto para diabéticos?

Desayuno: lácteo descremado + cereal integral (pan integral o copos de avena integrales...) + 1 o 2 lonchas de fiambre magro (jamón York o serrano o pavo...).

Media mañana/Media tarde: una pieza de fruta de bajo índice glucémico (pera o manzana...) con 3-4 nueces o almendras. Otra opción puede ser un yogur desnatado.

Comida: legumbre + carne magra o ave o pescado o huevo.

Cena: verdura + ave o pescado o huevo.

¿Cómo contribuyen las nuevas tecnologías al control de la diabetes? ¿Es posible controlar el nivel de azúcar con la implantación de una bomba interna de insulina?

Todo avance en el mundo de la salud es bien acogido. Que el paciente diabético pueda olvidarse de tener que pincharse la insulina es una gran mejora en su calidad de vida, mejora su autonomía y se

Que el paciente diabético pueda olvidarse de tener que pincharse la insulina es una gran mejora



disminuye el número de hipoglucemias.

¿Qué síntomas se deben vigilar para prevenir la enfermedad o detectarla precozmente? ¿Cuáles son los signos externos de la diabetes?

Los síntomas más característicos de la diabetes son la poliuria (ex-

ceso de orina), polidipsia (sensación constante de sed), polifagia (hambre constante), cambios de peso, irritabilidad, sensación de malestar en el estómago, infecciones frecuentes, vista nublada, heridas o rasguños que no se curan o tardan mucho tiempo, picazón o entumecimiento en manos y pies, cansancio... Si detectamos que sufrimos varios de estos síntomas debemos medir la glucosa en sangre a través de un simple pinchazo en el dedo.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

Por un lado, hay factores genéticos. Que los progenitores hayan sufrido diabetes es un punto clave. Por otro, los factores ambientales: una mala alimentación, sufrir obesidad y un estilo de vida sedentario favorecen el riesgo de sufrir diabetes.

¿Un diabético puede recibir ayuda en su entorno más inmediato, ya sea en el ámbito familiar o laboral para llevar una vida más saludable?

Lo primero que debe hacer un diabético o cualquier persona que quiera cambiar su estilo de vida es detectar sus puntos débiles y pedir ayuda a su entorno más cercano. Entre todos la vida se hace más fácil.

¿Es la obesidad el principal enemigo de la diabetes?

No podemos decir que sea el principal, pero sí es un factor de riesgo importante.

Alejandro Escudero, 'fitness manager' de Caroli Health Club

¿Cómo contribuye el ejercicio físico a controlar la diabetes? ¿Cuáles son las prácticas deportivas más eficaces?

El deporte contribuye a tener la presión sanguínea más baja, con



lo que conseguiríamos un mayor control en la diabetes tipo II.

¿Se corre algún riesgo en la práctica de ejercicios físicos? ¿Qué precauciones hay que adoptar? ¿Cuáles son los síntomas que disparan las alarmas de que algo va mal?

Los deportes que requieren resistencia anaeróbica (como el levantamiento de pesas) no son recomendables ya que están asociados a una gran presión sanguínea, que puede provocar un descenso de glucosa (hipoglucemia). En otros deportes, un desvanecimiento puede ser fatal, como en deportes de riesgo como el alpinismo, deportes acuáticos en el mar como el windsurf o deportes de aventura. Tampoco es recomendable practicar deportes de contacto (como el boxeo o el karate), ya que los impactos pueden causar lesiones vasculares. Cuando practiquen deporte, es importante realizar un control riguroso de los niveles de insulina antes y después del ejercicio. Síntomas como los mareos, los vómitos, la sudoración excesiva, la dificultad respiratoria o tener gran fatiga serían algunos de los principales motivos para detener el ejercicio.

¿Qué ocurre si se produce una bajada repentina en el nivel de azúcar cuando se está practicando ejercicio?

Debemos detener el ejercicio inmediatamente, ingerir pequeñas cantidades de azúcar y, si en unos cinco minutos no ha mejorado, comprobar los niveles de insulina para proceder a las indicaciones de tu médico para estos casos.



Los deportes de resistencia anaeróbica no son recomendables ya que conllevan presión sanguínea

¿Es aconsejable beber líquidos en abundancia durante la práctica de actividades deportivas?

Una correcta hidratación es fundamental para cualquier persona, sea diabética o no. Lo ideal es ingerir al menos medio litro de agua media hora antes de la práctica. Durante el ejercicio, iremos hidratándonos poco a poco, sin llegar a llenar el estoma-

go y, finalmente, cuando acabemos repondremos de nuevo con otra buena cantidad de agua ingerida de forma gradual.

¿Cuál es su sugerencia de tabla de ejercicios para diabéticos?

Fundamentalmente ejercicios aeróbicos: recorrer medias distancias a ritmos medios, bici, natación, *running* o senderismo. Esto en cuanto a ejercicios más cardiovasculares, pero también se pueden realizar ejercicios del tipo yoga, pilates, ciclo *indoor* de media intensidad y ejercicios de *fitness*, también de media intensidad y sin demasiadas cargas. También querría añadir que he conocido e incluso compartido deportes de competición a nivel profesional con compañeros diabéticos que, además de ser excelentes atletas y profesionales, tenían un rendimiento mayúsculo, debido a una disciplina y a un control de su patología asombrosos, lógicamente siempre supervisado por un buen médico. Todos siempre me decían lo mismo ante la pregunta de cómo conseguían buenos resultados siendo diabéticos: "Disciplina". ■