

La Navidad de un diabético puede ser dulce

Turrón: 40 gramos. Cava: una copa. Tener diabetes no significa llevar una vida de privaciones, sino de equilibrio nutricional. Autorregularse es la clave para estar sano

ELENA SEVILLANO 09/12/2011

Cristina ya sabe lo que pondrá a la mesa en Nochebuena: espárragos con salmón ahumado, langostinos asados (así se ahorra la mahonesa), una ensalada y, de segundo, un pescado, que prefiere a la carne. No comerá pan, y así, a cambio, tomará turrón de postre, y roscón de Reyes cuando toque; lo regará todo con una copa de sidra, que le gusta.

Las grasas y los hidratos acaban como glucosa en el organismo

Una tarde acompañando en sus compras navideñas a Cristina Ruiz, de 29 años, diabética de tipo II desde hace cuatro, desmonta mitos sobre esta enfermedad. Como que alguien con el azúcar alto no puede ni oler el dulce, o que ha de seguir de por vida una dieta draconiana de la que jamás debe salirse.

"Yo no estoy a dieta, no podría, qué horror. He aprendido a comer mejor y a adoptar hábitos de vida más saludables", comenta esta psicóloga madrileña que siempre había tenido sobrepeso y que al año de estar diagnosticada había bajado de los 98 a los 78 kilos. Ahora, además, acude regularmente al gimnasio, ella que antes no hacía ejercicio. Toma un antidiabético oral al día. ¿Su enfermedad? A raya.

Se considera que alguien padece diabetes cuando mantiene en ayunas valores de glucosa en sangre a partir de los 126 miligramos, algo que, a medio y largo plazo, le pone en riesgo de sufrir lesiones vasculares y de ver afectados órganos diana. Es decir, los ojos y los riñones.

"En España se calcula que existen unos cinco millones de personas en esta situación, de los que millón y medio están sin diagnosticar", lamenta Mercedes Maderuelo, jefa de comunicación de la Federación de Diabéticos Españoles. Ella considera que el gran reto actual es la educación. "Quien esté bien formado será capaz de autogestionar su patología", apostilla. Una patología bien gestionada mejora la calidad de vida, reduce el gasto sanitario y permite una existencia completamente normal. "¡Pues claro que pueden ir a un cumpleaños y comer tarta, o formar parte de la celebración navideña igual que el resto!", enfatiza Maderuelo.

La clave está en controlar, en saber que, además del azúcar, hay que reducir las calorías, las grasas y los hidratos de carbono, que acaban como glucosa en el organismo.

"Vamos a desdramatizar", pide Alfonso Calle, jefe de endocrinología y nutrición del hospital clínico San Carlos de Madrid. Al fin y al cabo, un diabético ha de seguir, es verdad que de manera más estricta, recomendaciones que, en realidad, toda la

población debería atender. "No hay nada prohibido. La alimentación ha de ser variada. Se impone adoptar rutinas saludables en las que cabe, esporádicamente, algún extra".

El especialista no considera pecado el tradicional cordero (más graso), puesto que se trata de una ingesta puntual que además no afecta a los niveles de glucosa. Aunque sí al peso a medio plazo y si se consume de forma continuada. Otro plato típico, la lombarda, es muy adecuado porque contiene pocos carbohidratos. Recomienda no añadir patatas, y renunciar además a la ración de pan permite el lujo de acabar la cena con 40 o 50 gramos de algún dulce navideño. "Brindar con una copa de cava o vino es saludable, dos no las puedo recomendar y tres resultarían peligrosas", enumera.

Es un toma y daca, un constante juego de compensaciones y equilibrios que Cristina ha interiorizado y convertido en rutina. "Cien gramos de estas galletas dietéticas contienen 0,5 gramos de azúcar y 56 kilocalorías. Las María de toda la vida, 24 gramos de azúcar y menos de la mitad de calorías... ¿Cuáles me tomo? Pues depende; si tengo pensado ir al gimnasio, mejor las normales, porque la glucosa se quema rápido con el ejercicio mientras que la grasa cuesta más y se queda", reflexiona.

Nunca elige su marca preferida de refresco de cola, porque así bebe menos cantidad. Todo lo consume integral, arroz, pasta, pan, porque "su índice glucémico es más bajo".

Resulta evidente por qué la Asociación de Diabéticos de Madrid, a la que pertenece, la ha elegido a ella para este reportaje. Representa el perfil de quien, según el símil de Alfonso Calle, ha preferido no ir en taxi guiado por su especialista, sino sacarse el carné de conducir y ponerse al volante con su médico de copiloto.

En el otro extremo sigue habiendo muchos diabéticos que ni siquiera se han subido a este carro. Y prediabéticos (con valores de glucosa en sangre de 110 a 125 miligramos) que prefieren hacerse los suecos. "Es un error, deberían seguir las mismas recomendaciones, tenemos evidencias de que casi el 50% de los casos de diabetes se podrían prevenir", manifiesta el doctor, que agrega que la evolución desde la normalidad hasta la patología se relaciona directamente con el estilo de vida.

Calle aconseja a las personas en riesgo (con antecedentes familiares, valores al límite o enfermedades asociadas, como la hipertensión) que realicen actividad física regular y mantengan una alimentación sana. Tomar menos grasas saturadas y más poliinsaturadas y monoinsaturadas (frutas secas, pescado azul); menos azúcar, más frutas, verduras y legumbres; pocas bebidas azucaradas y bollería, y nada de precocinados.

Lo que no significa que no puedan brindar con una copa de cava esta Navidad.

Las trampas de los productos sin azúcar

"Como regla general, ninguna sociedad científica avala la compra de productos específicos para diabéticos, que pueden resultar confusos en su etiquetado o se interpretan de forma inadecuada; muchas veces se percibe que se pueden consumir en cantidad libre, lo cual casi nunca es verdad porque la etiqueta sin azúcar suele significar que no tiene azúcares añadidos", afirma el especialista Alfonso Calle. Hace tiempo que Cristina Ruiz, diabética, se estudió a conciencia las etiquetas nutricionales -"Ahí hemos avanzado mucho"- y huye por sistema de los

alimentos que se anuncian como especiales. "Es lo primero que te aconseja el endocrino". Primero, porque dan la sensación de barra libre, de que no hay límites a la hora de comerlos. Segundo, porque ha comprobado que muchas veces las etiquetas son engañosas. Demuestra sus recelos enarbolando cajas de helados, cereales o barritas que, efectivamente, tienen menos azúcares, pero compensan ese déficit de sabor con un extra de grasa. Y además triplican el precio. Pasa de largo de los turronec sin azúcar porque dice que la diferencia de calorías e hidratos de carbono respecto a los normales es poca, son más caros y ni siquiera le gusta su sabor.