



# EXCESOS NAVIDEÑOS

**El culto a la opulencia gastronómica de las fiestas navideñas, la abundancia de grasas y el abuso de alcohol pasan factura en forma de obesidad, toxinas en el organismo y descompensación de la glucosa. Estos factores derivan en intoxicaciones y un aumento general de las urgencias médicas de hasta un 25% y en los diabéticos una mala alimentación conlleva peores consecuencias para la evolución de su dolencia**



XVIII ENCUENTRO A TU SALUD



# EXCESOS NAVIDEÑOS

## Qué comer para prevenir la diabetes

Los pacientes con diabetes tipo II viven estas fechas marcadas por las grasas y los azúcares. Si se siguen unas sencillas medidas es posible, no sólo comer bien y mantener a raya los niveles de glucosa en sangre, sino evitar la aparición de la enfermedad

B. Muñoz / A. Almendros • MADRID

Un año más los excesos alimentarios se instalan en nuestra mesa por Navidad. Resulta difícil concebir esta festividad sin la presencia de suculentas mesas que rebosan una gran cantidad y variedad de productos y no caer en la tentación de saborear las populares bandejas llenas de turrónes, polvorones y mazapanes. Aunque su consumo va unido a la tradición y resulta inevitable comer y beber más de lo normal, a los cerca de cinco millones de diabéticos que hay en nuestro país no les quedará más remedio que vigilar su dieta para que las cifras de glucosa no se disparen. Para que estos pacientes puedan disfrutar de una buena mesa navideña y mantener, a la vez, un correcto nivel de azúcar en sangre y la población general no descuide su salud, se celebró el XVIII Encuentro A TU SALUD, organizado por LA RAZÓN y Novartis. Varios expertos dieron a conocer todas las claves acerca de cómo abordar la enfermedad, la importancia que tiene la alimentación para este colectivo y el beneficio de la práctica del ejercicio físico.

### EDUCAR AL PACIENTE

El doctor Luis Felipe Pallardo, jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario La Paz de Madrid, está convencido de que «educar al paciente diabético es fundamental para el abordaje de la enfermedad». Dado que la alimentación juega un papel determinante, este tipo de pacientes «no tienen por qué hacer una dieta diferente a la de una persona normal, aunque el problema de hoy en día es que nadie hace una dieta normal», matiza Pallardo. Esta misma opinión la comparte Sara Martínez-Garrido, nutricionista y dietista colaboradora de la Sociedad Española de Médicos de Residencias quien añade que «se puede comer y disfrutar sin aportar muchas calorías. Es posible hacer platos sanos, completos y fáciles de elaborar». Dado que el alcohol ocupará un lugar prioritario en la mesa, su consumo no sólo no aporta ningún nu-

triente a la salud, sino que puede resultar perjudicial para las personas con diabetes. «El alcohol es hipoglucemiante, es decir, baja el azúcar en sangre. El diabético debe tener mucho cuidado si lo toma en ayunas como en el aperitivo ya que le puede afectar más que si lo toma en la comida. Además, en el caso de la cerveza como se elabora con un cereal, la cebada, hay que contemplar la cantidad de hidratos de carbono ya que, a modo de ejemplo, la negra tiene más carbohidratos que la rubia», dice Martínez-Garrido.

### CONFUSIÓN

Polvorones, turrónes y mazapanes constituyen los dulces navideños por excelencia, pero la excesiva cantidad de azúcar y grasas saturadas que poseen los ha convertido en alimentos casi proscritos. Con el fin de satisfacer, tanto a los diabéticos como aquellas personas que quieren cuidar la línea pero sin renunciar al placer de estos

productos, en los últimos años han irrumpido con fuerza este tipo de dulces que se comercializan bajo el título de «light» o «sin azúcar». La opinión de los expertos ante estos productos resulta muy crítica. Según Martínez-Garrido, «que sean aptos para estos pacientes no significa que puedan tomarse la tableta entera o una cantidad ilimitada. Además, esta variedad posee más cantidad de proteínas que los convencionales. Antes de optar por estos productos es mejor que tomen un pedacito del turrón de siempre». La confusión al consumidor se deriva, en muchas ocasiones, «de un etiquetado incorrecto del producto y porque se le añaden una serie de virtudes que la mayoría no tienen y equivocan al paciente», advierte Pallardo.

Para disfrutar de estas fiestas no hace falta recurrir a alimentos sofisticados ya que, por norma general, «serán los más calóricos y ricos en grasa como el cordero, los fritos o el foie, entre otros», sostiene

REPORTAJE GRÁFICO: SANDRA R. POVEDA



En imagen, de izquierda a derecha: Alicia Almendros, redactora de A TU SALUD; David Ruipérez, editor de A TU SALUD; Sara Martínez-Garrido, nutricionista y dietista; Ricard Casamor, responsable médico del Área de Diabetes de Novartis; Luis Felipe Pallardo, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital La Paz; Serafín Murillo del Hospital Clínic de Barcelona y Esther Espinosa, de Novartis

## Medidas dietéticas para afrontar las fiestas

### Menú de Navidad para diabéticos

#### Primer plato

##### Ensalada italiana

Forma de elaboración  
Mezclar tomate, rúcula y aguacate. Se aliña con pimienta negra, orégano, sal, vinagre y aceite de oliva en cantidad moderada.

#### Segundo plato

##### Papillote de Salmón

Forma de elaboración  
Sobre un papel albal se pone una cama de verduras a base cebolla, puerro, cebollino, patatas laminadas y encima un lomo de salmón con piel. Se cierra y se mete al horno 180 grados. Una vez que se hinche el paquete ya está listo para tomar.

#### Postre

##### Rodaja de piña natural

**El principal problema de los menús navideños no es el plato principal, sino los entrantes, los postres y el alcohol**

### Entre fiesta y fiesta

Proteínas bajas en grasa como pollo, pavo, fiambres, huevos y lácteos

Aumentar la ingesta de frutas y verduras por su riqueza en fibra

Limitar los hidratos de carbono en el desayuno mediante dos biscotes de pan, un puñado de cereales o una tostada

Los caldos calientes sacian y aportan pocas calorías

Tomar en ayunas zumo de limón rebajado con agua para depurar el organismo

Las intoxicaciones etílicas y las urgencias hospitalarias aumentan entre un 20 y un 25%

Durante las navidades el peso aumenta:

Hombres 3 y 4 kilos  
Mujeres 2 y 3 kilos

### Contra las dolencias de Navidad

| Dolencia                | Empacho   | Diarrea   | Abuso de bebidas alcohólicas                           | Constipados y gripes  |
|-------------------------|---|---|--|---|
| Dieta                   | Dieta rica en verduras, lácteos zumo de frutas, siempre que no haya diarrea | Alimentos como plátanos, manzanas, patatas y zanahorias | Reponer vitaminas con zumos y frutas, alimentos suaves | Alimentos ricos en vitaminas como cítricos, frutos secos, hortalizas o pescado azul |
| Medicamentos sin receta | Antiácidos  | Antidiarreicos y soluciones de rehidratación oral       | Analgésicos y soluciones de rehidratación oral         | Analgésicos y antigripales  |

Fuente: Instituto Mexicano Europeo de la Obesidad (IMEO) y elaboración propia

### Así se resiente la báscula

244 calorías  
100 mililitros de Whisky o ron  
200 gramos de carne de cerdo  
450/1700 calorías (según sea la carne)

243 calorías  
100 mililitros de coñac  
200 gramos de solomillo de carne magra de ternera  
350 calorías

85 calorías  
Una copa de vino blanco  
200 gramos de cordero semigraso  
630 calorías

65 calorías  
Una copa de vino tinto o cava  
100 de marisco o pescado  
100 calorías

**El sushi, al estar compuesto por arroz cocido y pescado, supone una alternativa más saludable para estas fiestas frente al tradicional cordero o foie**

Martínez-Gallardo. Por ello, continúa la experta, una buena y saludable opción para el diabético sería «el sushi porque lleva arroz cocido y pescado. También se puede optar por el marisco, sobre todo si es cocido porque, aunque posee colesterol, apenas tiene calorías». Y añade que en el caso de llegar a la mesa con mucha ansiedad, existen pequeños trucos que pueden ayudar a disminuirla como «empezar la comida tomando algo de fruta porque al ser un hidrato de carbono de absorción rápida calma esa ansiedad fisiológica que se produce, o ingerir fibra soluble o espírrulina que, al hinchar el estómago, sacia y crea sensación de plenitud».

### UN FÁRMACO MÁS

Si para el paciente con diabetes tipo II la alimentación resulta determinante en el control de la enfermedad, la práctica de ejercicio físico no puede faltar en el tratamiento. Según Serafín Murillo, educador de la Unidad de Diabetes y Ejercicio del Ciberdem y del Hospital Clinic de Barcelona, «al diabético tipo II hay que prescribirle ejercicio físico. Deben tomarlo como un medicamento más, pero siempre adaptado a su vida diaria, sobre todo en aquellos pacientes que no están acostumbra-

**El alcohol ejerce un efecto hipoglucemiante y, en función de la variedad que se elija, puede contener niveles elevados de hidratos de carbono**

dos. El problema es que muchas veces nos encontramos con que el paciente tiene sobrepeso, obesidad, hipertensión o problemas en las articulaciones y no resulta la persona más idónea para hacer un gran esfuerzo físico. Por eso, se recomienda el de tipo aeróbico, como caminar, nadar, ir en bicicleta, etc». Con tanto exceso culinario de por medio, los expertos alertan de que es casi imposible compensarlo con la práctica deportiva. Así, «para compensar una celebración navideña, habría que ser un atleta de élite», afirma Murillo.

Entre celebración y celebración no está de más depurar el organismo de tanto exceso culinario. «Cuando se metabolizan todas esas calorías extra, el organismo produce una serie de toxinas que hay que eliminar de forma natural. Tomar un zumo de limón con agua puede resultar útil, pero lo que no vale de nada son las curas a base de sirope de arce», recomienda Martínez-Garrido. Dentro de la dieta diaria, continúa la nutricionista, «hay que aumentar la ingesta de fruta y verdura, tomar más cantidad de fibra, optar por preparaciones culinarias sencillas como la plancha o el vapor y evitar el café por su toxicidad, así como la bollería y el chocolate».

### Claves

#### Aperitivos

Sustituir los fritos por productos a la plancha (croquetas por gambas o frutos secos por verdura al horno)

#### Platos principales

Emplear mariscos, carnes y pescados magros. Optar por técnicas culinarias que impliquen poca grasa y limitar los fritos, empanados y rebozados.

#### Alcohol

Cada gramo de alcohol tiene 7 calorías, un valor muy próximo al de las grasas. 9 calorías por gramo.

#### Postres

Con reducir su consumo es suficiente o reemplazar los dulces por una macedonia de frutas

## XVIII ENCUENTRO A TU SALUD



### LUIS FELIPE PALLARDO

JEFE DEL SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA PAZ DE MADRID



#### «La mitad de los diabéticos no sabe que lo es»

La diabetes es una enfermedad condicionada por factores genéticos y ambientales y caracterizada por una alteración del metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas que pueden favorecer, a largo plazo, la aparición de complicaciones microvasculares, macrovasculares y neurológicas. Se diagnostica ante la presencia de valores de glucosa en sangre en ayunas igual o superior a 126 mg/dl o bien ante valores iguales o mayores a 200 mg/dl tras la administración oral de 75 gramos de glucosa. La prevalencia de diabetes en nuestro país, según un reciente estudio, es de un 13 por ciento, siendo la mitad de diabéticos conocidos y la otra mitad desconocidos. La diabetes tipo II muestra como factor etiológico ambiental la presencia de obesidad condicionada por un incremento de la ingesta y por el sedentarismo. El aumento de obesidad en la sociedad occidental actual hace que haya ascendido la presencia de este tipo de diabetes. Para su tratamiento existen varias posibilidades: sólo cambios de estilo de vida o unido a la administración de fármacos orales o insulina. Un tratamiento temprano y estricto de la diabetes va a impedir o disminuir la aparición y progresión de las complicaciones microvasculares y macrovasculares de la diabetes. Desde un punto de vista sanitario es de primordial importancia el establecimiento de una prevención y una detección precoz de la diabetes tipo II. Para ello, es recomendable, a partir de los 45 años, la práctica anual de un test de cribaje como la determinación, a través de una muestra de sangre, de los niveles de glucosa.

### SERAFÍN MURILLO

EDUCADOR DE LA UNIDAD DE DIABETES Y EJERCICIO DEL CIBERDEM, HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA



#### «El ejercicio de baja intensidad no sirve»

Cada vez hay más diabetes, en parte por la obesidad y el sobrepeso, también por el sedentarismo que está alcanzando cotas bastante importantes. El efecto del ejercicio sobre la percepción de la diabetes de tipo II está muy clara. Diferentes estudios han demostrado que el ejercicio reduce el número de casos nuevos entre el 40 y el 60 por ciento. La intensidad del ejercicio es clave, ya que tiene que ser moderada como mínimo, ya que la intensidad muy baja tiene efectos beneficiosos pero no preventivos como tratamiento tanto de diabetes como de problemas cardiovasculares. Lo que se hace con el ejercicio, no es impedir o hacer que nunca sean diabéticos, sino que se retrase el proceso o evolucione de forma más lenta. La televisión, puede considerarse como una enfermedad crónica, ya que consume en la actualidad gran cantidad de tiempo. El paciente tiene que pasar de ser espectador a ser actor, es decir en vez de mirar el partido debe jugarlo. La última moda es la combinación de ejercicios de fuerza, algo que tiene mucho éxito y que presenta beneficios para los pacientes. Nosotros a la hora de prescribir o motivar hacer ejercicio tenemos el problema de que el paciente tiene sobrepeso, obesidad, hipertensión... y no es el paciente idóneo para hacer mucho ejercicio físico. Nos gusta hablar de prescribir el ejercicio, es decir tomar el ejercicio como un medicamento más. Está muy bien motivar a la gente pero hay que dar un paso extra: hay que decir que características tiene que tener el ejercicio, el tiempo que tiene que durar...

### RICARD CASAMOR

RESPONSABLE MÉDICO DEL ÁREA DE DIABETES DE NOVARTIS



#### «Mostramos la enfermedad de forma interactiva»

Han sido varios los centros hospitalarios que han acogido la campaña sobre diabetes tipo II. Esta iniciativa impulsada por Novartis ha contado con la colaboración de la Sociedad Española de Diabetes, y la federación de diabéticos española (FEDE). Los principales objetivos son informar y concienciar a la población sobre la importancia de esta enfermedad, y la posibilidad de prevenirla. La morfología de la campaña es muy atractiva ya que tiene la forma de un páncreas de grandes dimensiones y el visitante se puede introducir en él, y ver cómo es este órgano por dentro. Es una forma de conocer la diabetes de manera interactiva, el visitante puede hacer preguntas, juegos, obtener datos generales de la enfermedad... Durante la visita un contador salta cada cinco segundos marcando el tiempo que pasa cada vez que se diagnostica a un nuevo diabético en el mundo. Además, alrededor de la exposición se realizan actividades como talleres de cocina saludable, normalmente con cocineros de un cierto renombre, para que la gente que es diabética aprenda a cocinarse esas recetas de forma sencilla; también se hacen cines forum... Últimamente una actividad nueva permite al visitante calcular cuál es su riesgo de padecer diabetes tipo II. De forma que si el riesgo es muy alto, puede acudir al médico para descartarlo o poder ser tratado. Con la campaña queremos demostrar el compromiso de Novartis con este tipo de actividades de promoción de la salud.

### SARA MTNEZ-GARRIDO

NUTRICIONISTA Y DIETISTA COLABORADORA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE RESIDENCIAS



#### «Hay que evitar los azúcares de absorción rápida»

La dieta en el paciente con diabetes tipo II debe basarse en tres pilares: moderada o controlada en hidratos de carbono, rica en fibra y pobre en grasas saturadas. La glucemia es la cantidad de azúcar que tiene la sangre y debe estar constante, es decir, no puede estar ni por encima ni por debajo. En líneas generales, restringiremos los azúcares de absorción rápida y elegiremos fundamentalmente los de absorción lenta presentes en los cereales (arroz, pasta, pan...), patatas y legumbres. Un concepto esencial para controlar la cantidad de glúcidos de la dieta del diabético es el de intercambio de hidratos de carbono: éste corresponde a 10 gramos de glúcidos. A modo práctico un vaso de leche es un intercambio o lo que es lo mismo, contiene diez gramos de hidratos de carbono. Para que la dieta sea rica en fibra debemos tomar alimentos integrales y la fruta con piel. Muchas veces al diabético le faltan herramientas. Hay desconocimiento, por ejemplo, de la fruta y piensan que no pueden tomar algunas de ellas por el azúcar que poseen. Por ejemplo, un diabético sí puede comer plátano, un cuarto, o la mitad de una chirimoya. Pero también debe saber que el melón y la sandía son las frutas que menos azúcar tienen y, por tanto, pueden tomar más cantidad. Por último, la dieta del diabético debe ser pobre en grasas saturadas, para ello debería evitar los embutidos, los lácteos enteros y las carnes grasas. Mejor tomar más pescado que carne y consumir al menos dos veces por semana pescado azul.