

Coger kilos en Navidad puede acelerar la aparición de diabetes

MADRID, 24 (SERVIMEDIA)

Los excesos navideños en la mesa no son saludables para nadie, pero menos aún para los propensos a tener problemas con la glucosa, que si se pasan demasiado en la ingesta de calorías pueden encontrarse con que los Reyes les dejen como regalo una diabetes de por vida.

Según explicó a Servimedia Serafin Murillo, nutricionista y asesor de la Fundación para la Diabetes, la aparición de esta enfermedad, en el caso de los adultos, es muy progresiva y está muy ligada a factores de riesgo como el sobrepeso y el sedentarismo.

Por este motivo, prosiguió, lo normal es que la Navidad actúe como acelerador en la llegada de la diabetes, pero no como desencadenante en su aparición.

Ahora bien, matizó el especialista, si los excesos navideños son muchos y dejan huella en el peso, sí es posible que desencadenen la aparición de diabetes tipo 2 en quienes tienen más papeletas para padecerla: los que viven con sobrepeso, llevan una vida sedentaria y tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

Y es que, incidió el doctor Murillo, a veces los excesos empiezan en las fechas previas a la Navidad, con las comidas de empresa y amigos, y continúan luego en las fiestas, lo que hace que se cojan dos o tres kilos y el aumento de peso sea ya, por tanto, peligroso para los propensos a desarrollar diabetes.

Quienes también han de tener cuidado con las comidas y cenas navideñas son quienes ya son diabéticos, pues si no cuidan mucho su alimentación y tratamiento, pueden ver descompensado su nivel de glucosa en sangre.

A estos pacientes, cerca de 4,5 millones en España, el nutricionista les recomendó que "hagan cuentas" en las comidas y traten siempre de compensar los excesos de un alimento con la falta de otros.

Así, ejemplarizó el experto, comer un trocito de turrón de tres dedos de grosor puede ser menos dañino si en esa comida se suprime, por ejemplo, la ración de pan.

Al hilo de esto, Murillo señaló que los turrones y dulces que llevan la leyenda "sin azúcar" no son siempre los más recomendados para los diabéticos, porque tienen nutrientes que sin ser azúcar como tal, sí hacen subir la cantidad de glucosa en sangre.

Suelen compensar la merma de azúcar con más grasa y esto es también perjudicial para los diabéticos, advirtió el nutricionista.