

‘La diabetes tipo 2 puede llegar a desaparecer si se pierde peso’

Trabajan conjuntamente con la asociación de personas con diabetes de les Illes Balears (ADIBA) para transmitir la importancia de una dieta adecuada en los diagnosticados con diabetes tipo 2. El próximo jueves 23 de febrero realizan una conferencia sobre la prevención en el Colegio de Médicos de Palma

Gabriela Nicola y Elena Muñoz, en la sede de la asociación ADIBA.



B. NOGUERA PALMA Tienen claro que la pérdida de peso, la dieta adecuada y la actividad física son los pilares sobre los que puede sustentarse una mejor calidad de vida para las personas diagnosticadas de diabetes tipo 2, que afecta básicamente a personas adultas con problemas de obesidad. Elena Muñoz ejerce en ADIBA y Gabriela Nicola ha formado parte del servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital de Son Espases. Nicola será la encargada de pronunciar una conferencia sobre la prevención de la diabetes tipo 2 el próximo jueves 23 de febrero a las 18 horas en la sede del Colegio Oficial de Médicos, en Palma.

- ¿Cuál es la relación entre sobrepeso y diabetes?
- G.N.: Está directamente relacionado, de hecho el sobrepeso aumenta diez veces el riesgo de padecer diabetes. El exceso de peso es el primer factor de riesgo para la diabetes tipo 2, que es la más complicada porque no se ve y puede estar latente en personas adultas.
- ¿Cómo se debe actuar en estos casos?
- G.N.: El problema es que las personas afectadas vienen con hábitos de alimentación alterados desde su infancia, y en estos casos hay que trabajar para conseguir un cambio en su estilo de vida. Y si se quiere lograr éxito es imprescindible una terapia individualizada para saber cada persona cómo, cuando y qué come. Esas dietas que te dan un papel con una cifra de calorías son un fracaso, porque el objetivo no es adelgazar.

- Se trata de aprender a comer...
- G.N.: Claro, se trata de corregir hábitos alterados y hacer un seguimiento continuado del proceso. Tengamos en cuenta que entre 2007 y 2009 los casos de sobrepeso en mayores de 14 años han aumentado un 4,8% en Balears.
- E.M.: Es difícil y hay que tener paciencia. Además, la verdad es que la diabetes no duele, y por esta razón a veces es más complicado concienciar al enfermo.
- ¿Cuáles serían los mandamientos básicos para un diabético tipo 2?
- G.N.: Adecuar la cantidad de calorías a la actividad de cada persona y llevar una dieta equilibrada.
- E.M.: Y realizar una actividad física que no agote, de forma regular, como por ejemplo andar, bailar, nadar o ir en bici.
- ¿Qué consejos pueden darse a los familiares que conviven con el diabético?
- G.N.: Hay que adaptar la dietoterapia al entorno familiar, y hay que educar también a la persona que cocina en casa. Es importante que toda la familia coma igual, aunque en el caso del diabético se controle más el tema de las cantidades. Se debe tener en cuenta que está demostrado que en casas con padre y madre obesos, lo normal es que los hijos también sean obesos.
- ¿La gran tarea de ADIBA es concienciar de la importancia de la alimentación?
- E.M.: Nuestro reto es llegar al máximo de diabéticos que no conocen la asociación, y sobre todo al grupo de tipo 2, y hacerles entender que si tienen malos hábitos están castigando su propio cuerpo.
- ¿Y cómo se puede aspirar a un tratamiento individualizado en el actual panorama de recortes?
- G.N.: La verdad es que en el sistema actual de Balears no se contempla la presencia de dietistas en atención primaria, mientras que en otras partes del mundo y en otras regiones de España sí que hay plazas. Y esta es una demanda del Colegio de Nutricionistas desde hace años. Porque esto no es un problema solo de esta época de recortes: cuando las cosas iban bien tampoco se quiso hacer nada.