

## Los riesgos del Ramadán para un diabético

**Una farmacéutica recomienda a los pacientes de diabetes abstenerse de practicar esta tradición musulmana por su negativo impacto sobre la salud**

ep / madrid

Día 17/07/2012 - 18.19h



Jose Alfonso

Los **diabéticos** que, durante los últimos meses, hayan tenido un mal control glucémico o que hayan padecido hipoglucemias importantes (nivel de glucosa en sangre por debajo de lo normal); las **mujeres diabéticas embarazadas**, así como los que padezcan otra patología grave, deberían **abstenerse** de practicar el Ramadán.

Esta tradición musulmana, consiste en un **ayuno desde el alba hasta el anochecer**, que comienza este viernes, por su negativo impacto en la salud. Así lo ha asegurado este martes la doctora Rosario Serrano, médico de Familia y miembro del [Grupo de Estudio de la Diabetes en la Atención Primaria](#) con motivo de la presentación de materiales informativos MSD para pacientes diabéticos sobre «Las realidades sobre el ayuno durante el Ramadán», que se encuentra en esta [web](#).

Serrano, quien ha señalado que el Ramadán es «un **momento muy importante**» para el colectivo musulmán, ha reconocido que el ayuno, que finaliza el 19 de agosto, puede conllevar **riesgos añadidos** para las personas diabéticas.

**Riesgos del ayuno durante el Ramadán**

En España, de los cerca de 1,6 millones de musulmanes, se estima que **más de 220.800 son diabéticos** que seguirán la práctica que impone el Corán. Por ello, los expertos aconsejan que, entre otras cuestiones, las personas diabéticas que hayan tenido controlada su glucemia durante los últimos meses y que cumplan con el ayuno, ingieran alimentos como **trigo, sémolas y judías** durante el Suhoor (comida realizada antes de que salga el sol), puesto que liberan azúcares lentamente.

Todo lo contrario que durante el Iftaar, comida nocturna con la que se termina el ayuno, y en la que hay que consumir alimentos que liberen azúcar rápidamente, como las **frutas**, que aumentarán rápidamente su glucemia, seguidos de **hidratos de carbono**. Además de evitar alimentos con un índice alto de grasas saturadas, como manteca, samosas y pakoras, o azúcares.

«Las personas con diabetes tipo 2 deben considerar los riesgos que tiene ayunar. El ayuno puede **afectar a su glucemia** porque no comerá durante el día», ha insistido Serrano. De este modo, en sus palabras, ha pedido que este colectivo siga los **consejos médicos** y que acudan donde los profesionales con el objetivo de que «este ayuno conlleve los **menores desajustes** en el control de su diabetes».

### **Ejercicio físico y medicación**

Asimismo, junto con la dieta, la persona tiene que cumplir, en la medida de lo posible, con su **medicación** y con la práctica de **ejercicio físico**. En caso de no seguir estas pautas, el diabético puede padecer una **hipoglucemia** con síntomas como confusión, mareos, dolor de cabeza o sudoración. También, una **hiperglucemia** (exceso de azúcar en sangre que puede causar daños en los nervios u otros órganos del cuerpo) y que tiene síntomas parecidos.

Otras consecuencias derivadas serían **deshidratación**, pues el ayuno supone la abstención de alimentos, líquidos y medicamentos; aumento del riesgo de **trombosis o coagulación** de la sangre en un vaso sanguíneo o cetoacidosis diabética. Esta última aparece cuando el cuerpo no puede utilizar la glucosa como fuente de energía debido a la **carencia de insulina**.

Por último, esta experta ha reconocido la alta prevalencia de diabetes que hay entre la **población árabe**. No obstante, en el caso concreto de las personas procedentes del Magreb, norte de África, ha señalado que la tasa de personas con esta enfermedad es **ligeramente superior** a la española (un 13%).