

# Un reto para los diabéticos

**Unos 55.000** musulmanes, de los 300.000 que viven en Catalunya, sufren diabetes

|| **ÀNGELS GALLARDO**  
BARCELONA

Al alba de mañana viernes, inicio del noveno mes lunar, los 55.000 musulmanes instalados en Catalunya que sufren diabetes y han decidido cumplir el ayuno diurno del Ramadán deberían tomar un buen plato de arroz con verduras, o bien judías blancas estofadas, y chapati, mezcladas con tomate, berenjena y almendras. «**Hidratos de carbono de absorción lenta, que les mantendrá un aceptable nivel de glucosa en la sangre durante horas y les dará energía para trabajar**». Esto es lo que les viene explicando desde hace días el doctor Joan Barrot de la Puente, médico en el centro de asistencia primaria de Salt (Gironés), donde el 42% de la población es inmigrante y, en su mayoría, musulmana. En total, en Catalunya viven 300.000 musulmanes.

Antes de esa comida de madrugada, que iniciará el ayuno que los mantendrá sin comer, beber, fumar ni tomar medicamentos hasta que baje el sol de la tarde, estos enfermos fieles al Corán tomarán las pastillas antidiabéticas que, de forma excepcional, no repetirán hasta que llegue la noche y se dispongan a tomar su esperada y abundante cena. Esto es así para el 90% de los musulmanes diabéticos que sufren la forma menos grave de la enfermedad, la que, en general, no exige que el enfermo se inyecte insulina varias veces al día para evitar que el azúcar sature la sangre.

El menú nocturno debería contener proteína no grasa –pollo–, más dátiles y frutos dulces, que, aunque sean diabéticos, no faltan en su dieta, por motivos culturales. «**Aunque cenan bien, y contra lo que se suele decir, no engordan porque acaban ingiriendo lo mismo que cuando hacen tres comidas al día**», explica Barrot.

## Agradecidos

El doctor Barrot, junto a sus colegas del CAP Raval Sud, de Barcelona, y el grupo de médicos educadores en diabetes, se han propuesto que sus pacientes diabéticos no sufran crisis hipo o hiperglucémicas por cumplir el Ramadán. Desde hace un par de meses, les dan abundantes consejos sobre el tema cuan-

do pasan por la consulta. «**Ellos reciben muy bien nuestras sugerencias, y las agradecen** –afirma Barrot–. **Se muestran contentos al ver que otras personas se interesan por ellos y por su salud**». Este año, incluso les dan un folleto, elaborado por el laboratorio MSD, que contiene unos cuadros semanales para que los enfermos anoten allí los niveles de azúcar en sangre que tienen antes del *Suhoor* (salida del sol), a la hora del *Zuhr*, el rezo de medio día, y antes del *Iftar*, cuando baja el sol y se disponen a comer. Han de anotar su peso, las horas en que toman los fármacos y qué comen por la noche. El folleto también alerta de que si notan confusión, somnolencia, mucha sed o gran debilidad, entre otras señales, han de interrumpir el ayuno.

## EL PRECEPTO

«El Corán dice que los diabéticos están exentos del Ramadán, pero los musulmanes lo cumplen casi todos»

Si para una persona sana la abstinencia absoluta de 15 horas diarias que marca el Ramadán supone un esfuerzo físico y psíquico importante, para un diabético este precepto es un reto indudable. Esta enfermedad está absolutamente relacionada con la nutrición, con la glucosa que llega a la sangre cada vez que se toman alimentos, y con la capacidad del páncreas para producir la insulina que metaboliza y asimila esos azúcares con el fin de que no se acumule en la sangre.

Para los diabéticos dependientes de la insulina seguir el Ramadán aún es más complicado, ya que su páncreas no produce esa hormona y la única forma de mantenerla en niveles adecuados en la sangre consiste en inyectarla y comer, ambas cosas de forma frecuente y muy calculada. «**El Corán dice que las enfermedades que implican riesgo vital, como es la diabetes, están exentas del Ramadán, pero la inmensa mayoría de los diabéticos musulmanes que viven aquí lo cumplen**», asegura Barrot. ≡