

# No hay que esperar a tener síntomas de la diabetes del adulto para reaccionar

La manera de prevenir la enfermedad es seguir una dieta sana y suprimir las grasas y los dulces

La diabetes se caracteriza por la presencia de altos niveles de azúcar en la sangre. La forma más común es la diabetes de tipo 2 o diabetes del adulto, representando el 95% de todos los casos. Como su nombre indica aparece en la edad adulta, pero un 50% de las personas que la padecen lo ignoran. La diabetes de tipo 2 está causada por un problema en la producción o utilización de la insulina. En las personas con diabetes de tipo 2 el cuerpo no responde correctamente a la acción de la insulina, que es la de trasladar el azúcar al interior de las células para la producción de energía. Cuando el azúcar no puede entrar en las células se acumulan niveles anormalmente elevados y se produce la hiperglucemia.

Generalmente, el desarrollo de la diabetes de tipo 2 es gradual y, en la mayoría de casos, no produce síntomas, aunque a veces se puedan detectar como tales un aumento exagerado de la sed, micciones frecuentes, aumento del apetito, sensación de fatiga e infecciones frecuentes. Los factores de riesgo más comunes que pueden provocar la aparición de la diabetes de tipo 2 son: sobrepeso-obesidad, escasa actividad física, tener más de 45 años, bajos niveles de colesterol HDL, altos niveles de triglicéridos, hipertensión arterial, historia familiar de diabetes y, en el caso del sexo femenino, antecedentes de diabetes gestacional y síndrome de ovario poliquístico.

La detección precoz de la diabetes es de fundamental importancia, ya que el tratamiento intensivo de la enfermedad, junto al control de los factores de riesgo y a los cambios en el estilo de vida, han demostrado su eficacia para prevenir las complicaciones crónicas. Las complicaciones a largo plazo más importantes de

la diabetes afectan a ojos, riñones y nervios (complicaciones microvasculares) o a la circulación (complicaciones macrovasculares), motivo por el que es importante que las personas con diabetes se sometan de forma periódica a un cribado de estas complicaciones (examen del fondo del ojo, control de la sensibilidad en los pies y valoración de la función renal).

## COMBATIR EL SOBREPESO

El incremento más importante de la tasa de nuevos casos de diabetes tipo 2 en los últimos años se ha registrado en sociedades como la nuestra, donde la dieta ha sufrido importantes cambios y en la que la actividad física ha descendido considerablemente, aumentando, de este modo, los casos de sobrepeso y obesidad.

El aumento de peso provoca que el organismo no pueda mantener una tasa de azúcar en sangre normal, rebajando la producción de insulina o no utilizándola eficazmente para transformar en energía la glucosa procedente de los alimentos. El sobrepeso y la obesidad son los principales factores de riesgo para sufrir diabetes tipo 2. Por tanto, la manera de prevenirla es seguir una dieta sana y decir adiós a las grasas y los dulces.

Una buena dieta reduce el riesgo de sufrir diabetes en un 36% según una investigación publicada en la revista *Diabetes Care*. Cereales integrales, frutas y verduras (las legumbres son muy recomendables), mucha fibra, moderar el consumo de sal y reducir el consumo de carne roja, de las grasas saturadas y de los hidratos de carbono simples (de absorción rápida) son la clave para prevenir la aparición de la diabetes del adulto. Es muy aconsejable aumentar el consumo de ácidos grasos Omega 3 presentes en el pescado azul y las nueces.



Es un consejo de Mútua General de Catalunya Fundación.

## pautas alimentarias

### ES ACONSEJABLE AUMENTAR EL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

En las personas ya diabéticas estos hábitos alimentarios son mucho más importantes para controlar los niveles de azúcar en sangre. Se trata de mantener los niveles de glucemia constantes, por eso es muy necesario que las personas que sufren diabetes tengan horarios regulares de comidas, repartan la ingesta de hidratos de carbono y sean disciplinados con el tipo de alimentos. Esta actitud ayuda a mantener los niveles de glucemia cons-

tantes sin fluctuaciones exageradas. Se trata, en general, de elegir alimentos saludables, comer la cantidad adecuada y a las horas apropiadas. Hacer ejercicio de forma regular es un hábito saludable. Media hora de ejercicio aeróbico cinco días a la semana ha demostrado su eficacia para prevenir el desarrollo de la diabetes. ©

Centro Médico  
Mútua General de Catalunya