

La lucha contra la diabetes

Una dieta sin muchos hidratos de carbono y la práctica de ejercicio ayudan a evitar la enfermedad

Las personas diabéticas han de controlar el peso, la glucemia en sangre y el nivel de colesterol y triglicéridos

EL ESPECIALISTA

M^º JESÚS CHINCHETRU
ENDOCRINA



LOGRONO. Mañana día 14 de noviembre celebramos el Día Mundial de la Diabetes Mellitus 2012 bajo el lema: 'Diabetes: protejamos nuestro futuro'. Y nada mejor en estos pacientes que protegerse con una buena alimentación. Existen muchos conceptos erróneos arraigados y firmes en la sociedad general de cómo tiene que ser la dieta adecuada del paciente diabético. Todo el mundo se atreve a opinar y a comentar sin ninguna base científica prohibiendo y asfixiando más al paciente sin ningún sentido.

Desde luego y sin lugar a dudas, la dieta es el pilar fundamental del tratamiento de esta enfermedad. Sin su adecuado cumplimiento el tratamiento, tanto farmacológico como el tratamiento con insulina, fracasa y nos conduce a una gran frustración. Por supuesto, el ejercicio adaptado a cada paciente es el otro pilar fundamental.

La dieta del diabético no difiere de la recomendada para la población general. Así pues, la alimentación de una persona con diabetes no tiene por qué ser diferente de la que se aconseja para una persona no diabética con edad, peso y actividad semejante.

La imagen del diabético que 'pasa hambre' debe desterrarse e incluso preferiremos hablar de alimentación en vez de dieta puesto que esta palabra sugiere restricción

La dieta del diabético no difiere de la recomendada para la población general

La imagen del diabético que 'pasa hambre' debe desterrarse del imaginario colectivo

El papel del educador en diabetes será fundamental para dar con la cantidad adecuada de hidratos de carbono

nes que no tienen que existir, salvo para el diabético que también sea obeso u tenga sobrepeso.

La alimentación de las personas con diabetes debe perseguir tres objetivos:

- 1.- Alcanzar y/o mantener el peso correcto.
- 2.- Controlar eficazmente los niveles de glucosa en sangre.
- 3.- Controlar eficazmente los niveles de colesterol y triglicéridos.

Teniendo esto en cuenta tenemos que saber:

- 1.- **Las grasas** no influyen inmediatamente en nuestros niveles de azúcar en sangre pero una ingesta excesiva si produce un exceso de peso que impide el normal funcionamiento de nuestro organismo. Deben de ser menos del 30% de las calorías de la dieta y menos del 7% en forma de saturadas (bollería industrial, alimentos precocinados...)
- 2.- **Las proteínas** no se restringen ni influyen en el control de la glucemia. Deben de significar en torno al 15% de las calorías de la dieta aunque esta proporción aumenta en niños y embarazadas y disminuye en pacientes con insuficiencia renal.
- 3.- **Los hidratos de carbono** son los verdaderos protagonistas. Nos proporcionan el 50% de las kilocalorías de la dieta pero la forma de comerlos influye directamente en nuestro control glucémico. No existen alimentos prohibidos aunque habrá que adaptar nuestro tratamiento para no presentar un exceso de azúcar en sangre.



Tendremos que tener especial cuidado con el pan, la pasta, el arroz, las legumbres, la patata y las frutas. No es que sean malos alimentos para los diabéticos; lo importante es la cantidad y la forma de distribuirlos.

- 4.- Por último **sustituir el azúcar por edulcorantes sin calorías** (aspartame, sacarina, acesulfamo K, ciclamato, sacarina, sucralosa, estevia). Hay que tener en cuenta que la fructosa, muy presente en alimentos para diabéticos, produce igual efecto en su glucemia y que hay que comprobar el etiquetado de todos los alimentos para contar cuántos hidratos de carbono contienen.

Autonomía en la alimentación

Aprender a manejar los hidratos de carbono es lo que de verdad da libertad y autonomía a la alimentación del diabético que es el que más conoce y puede manejar su enfermedad.

Por lo tanto, teniendo en cuenta estos conceptos, el profesional que se dedica a tratar diabéticos tendrá que promover un buen cumplimiento dietético adaptando la dieta a las preferencias de cada paciente. El papel del educador en diabetes será fundamental para dar la adecuada formación en cantidad y calidad de los hidratos de carbono y su presencia en los distintos alimentos.