



El 14 de noviembre se celebró, como cada año, el día mundial de la diabetes. Esta es una enfermedad que está adquiriendo tintes epidémicos en los últimos años. El problema afecta hoy en España al 6,4% de la población, unos cinco millones de personas, según una nota difundida por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. A escala mundial, un 6,6% de la población adulta padece en la actualidad la enfermedad, lo que supone 285 millones de personas. Los casos de diabetes aumentarán más de un 50% en 2030 habiéndose calculado que para entonces habrá más de 300 millones de diabéticos en el mundo.

La forma más frecuente de diabetes es la diabetes tipo 2, que constituye el 90% de todos los casos de diabetes. Es un padecimiento con una fuerte carga genética y que se da con más frecuencia en personas por encima de los 40 años de edad y en aquellos con exceso de peso.

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGÍA Y
EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

LA DIABETES Y LA ALIMENTACIÓN



 Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com

Es incuestionable que el incremento de la diabetes en el mundo se asocia con cambios en la alimentación y en el estilo de vida (sedentarismo). Uno de los países en los que la diabetes está creciendo a un ritmo vertiginoso es la República Popular China. Allí, en apenas una década, han pasado de comer una escudilla de arroz con verduras al día e ir a todas partes en bicicleta, a consumir una alimentación occidentalizada, hipercalórica y a desplazarse en coche.

Las mejores medidas para evitar (o retrasar) la aparición de la diabetes son, por tanto una alimenta-

ción saludable y un estilo de vida activo, que incluya la realización diaria de algo de ejercicio físico. Y no es excusa para no hacer nada el pensar que tenemos genes diabéticos si alguno de nuestros progenitores ha desarrollado la enfermedad. Hoy sabemos que los genes diabéticos pueden quedarse “calladitos”, sin dar la lata si hacemos las cosas bien y, por el contrario, pueden enfadarse y ocasionar la enfermedad si nuestra alimentación es incorrecta, estamos obesos y somos sedentarios.

¿Qué es lo que tenemos que hacer para mantener a los genes dia-

béticos tranquilos? Lo primero es no abusar de los azúcares, sobre todo de la fructosa. Este azúcar está en todos los dulces, e incluso en algunos de los que en la etiqueta pone ‘no contiene azúcar’, como los que se elaboran para los diabéticos. Compruebe la etiqueta de algún producto que tenga en casa. Son decenas los estudios realizados en todo el mundo que demuestran la relación que tiene el consumo de azúcar (sea cual sea) con la diabetes.

En segundo lugar hay que comer solo la cantidad de alimentos que necesitamos y mantener el peso dentro de los límites recomendados. También son cientos los estudios que asocian la obesidad con la diabetes. En este sentido es importante reducir la ingestión de alimentos grasos como aceites, mantequilla, manteca, margarina, bollería.

En tercer lugar hay que mantenerse activos y realizar cada día algo de ejercicio físico. Cada cual según sus circunstancias familiares, laborales o físicas.