



NUTRICIÓN TEST

¿Y si tienes diabetes?

ASÍ TE AVISA TU CUERPO

Según datos recientes, casi la mitad de los afectados por diabetes tipo 2 lo desconoce. Te ayudamos a descubrir si es o no tu caso.



ASESORAMIENTO
José Ramón Calle
Endocrinólogo y asesor médico de la Fundación para la Diabetes

Si no hay un cambio general de hábitos, las cifras de afectados por diabetes en Europa podrían sumar un 20% más en el año 2030

El 13,8% de los españoles mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2 y, de ellos, un 43% no lo sabe, según datos del estudio Di@bet.es, avalado entre otras entidades por la Sociedad Española de Diabetes (SED). Y aunque el trastorno en sí no genera síntomas específicos que permitan detectarlo fácilmente, hay ciertos signos que, si se dan de forma conjunta, pueden hacerte sospechar.

LA CLAVE ESTÁ EN LA INSULINA

La diabetes tipo 2 se produce cuando nuestro páncreas no es capaz de producir suficiente insulina o cuando nuestro organismo no la asimila bien. Esta hormona es la que permite que el azúcar de los alimentos (la glucosa) llegue a todas las células del cuerpo. Una escasez de insulina o una mala asimilación provoca que la glucosa acabe

concentrándose en la sangre. Esto, a la larga, puede repercutir en nuestra salud cardiovascular. Pero... ¿por qué se produce este desequilibrio? Los hábitos de vida tienen mucho que ver. De hecho, el riesgo de desarrollar este trastorno puede reducirse hasta un 50% con sencillos cambios en nuestro día a día, tal y como recoge una guía sobre diabetes publicada por la Comisión Europea.

HÁBITOS QUE LA FRENAN

Elegir bien tus menús es fundamental para evitar la diabetes. Por ejemplo, ¿sabías que no desayunar aumenta en un 21% el riesgo de sufrir este trastorno? Así concluye un estudio publicado en "The American Journal of Clinical Nutrition". Más datos: comer frutas y verduras habitualmente tiene un claro efecto protector, y hacer ejercicio físico también te ayudará a ponerle freno.

TOMA NOTA

QUÉ COMER Y QUÉ NO

Las nueces, aliadas

Las mujeres que toman 50 gramos de nueces a la semana (8-10 nueces peladas) reducen en un 24% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Lo publica "The Journal of Nutrition".

Fritos, modérate

El 80% de las personas con diabetes tipo 2 tiene problemas de peso. Para evitarlo, no abuses de alimentos ricos en grasas saturadas (fritos, snacks, carnes grasas...) y opta por preparaciones ligeras (al horno, al vapor...).



NUTRICIÓN TEST

Test: Señales de alerta

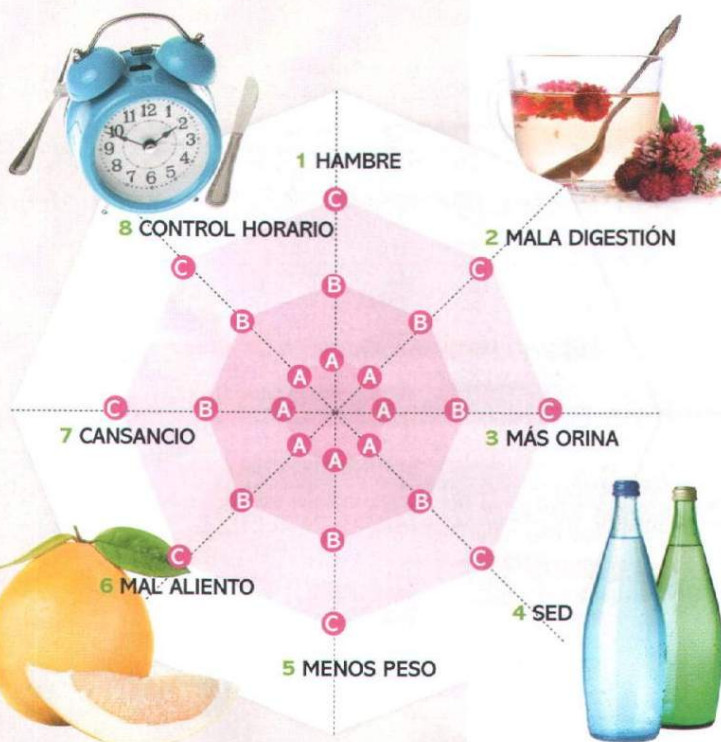
Responde a las preguntas de este cuestionario para saber si estás en riesgo de padecer diabetes.

1 ¿Has notado que tienes más hambre que antes?	Si, no consigo saciarme A	Me pasa a veces B	No, si como bien C
2 ¿Después de comer te sientes pesada?	Si, aunque coma ligero A	Cuando "me paso", si B	No me suele ocurrir C
3 ¿Después de beber agua aguantas sin ir al baño?	No, voy muy a menudo A	Depende del día B	Suelo aguantar, si C
4 ¿Tienes más sed de lo habitual?	Si, tengo sed siempre A	Tras hacer ejercicio B	Mi sensación es la misma C
5 ¿Has perdido peso sin razón aparente?	La verdad es que si A	Al revés, he engordado B	No, me mantengo C
6 Suelta aire por la boca sobre tu mano. Notas...	Un aliento como afrutado A	Un olor que no sabría definir B	Nada en especial C
7 ¿Te sientes muy cansada si no comes a menudo?	Si, me fatigo demasiado A	A veces, con el estrés B	No suele ocurrirme C
8 ¿Comes y cenas siempre a la misma hora?	No, me gusta improvisar A	Hay días que no B	Si, soy muy ordenada C

Al dormir bien por la noche producimos más melatonina, y esto podría tener un efecto protector frente a la diabetes según un reciente estudio

RESULTADOS

- Marca en el polígono la letra que has escogido en cada pregunta y después traza una línea que una todos los puntos marcados.
- Si tu dibujo es un polígono simétrico que pasa por todas las "C", no presentas señales alarmantes.
- Si tu dibujo es irregular, acude a tu médico porque podrías padecer diabetes sin saberlo. Las puntas hacia abajo te indican los posibles síntomas. Mira la columna de la derecha para saber más.



LAS CLAVES

Atenta si tienes...

HAMBRE. Como la glucosa se queda en la sangre, el cerebro interpreta que no hay suficiente y aparece el hambre.

MALA DIGESTIÓN. La diabetes provoca daños en el nervio que controla el movimiento de los músculos del estómago.

MÁS ORINA. El cuerpo intenta eliminar el exceso de azúcar a través de ella.

SED. Se produce deshidratación al ir más al baño.

MENOS PESO. El azúcar se queda en la sangre y se usan las grasas como fuente de energía.

MAL ALIENTO. Al descomponer las grasas se liberan unas sustancias (cetonas) que tienen este olor afrutado.

CANSANCIO. Se debe al esfuerzo extra para obtener energía y a la pérdida de esta que supone eliminar la glucosa a través de la orina.

POCO CONTROL. No seguir un horario fijo en las comidas aumenta el riesgo.