

El ayuno puede producir hipoglucemias en pacientes diabéticos musulmanes

MADRID, 6 Jul. (EUROPA PRESS) -

Los pacientes musulmanes diabéticos que toman fármacos con capacidad hipoglucemiante que decidan ayunar y, por tanto, no ingieren alimentos durante horas, pueden sufrir complicaciones agudas como hipoglucemias e hiperglucemias si no mantienen un estricto control de la enfermedad y, en casos extremos, una situación de gravedad que requiera el ingreso hospitalario", según ha asegurado el médico de Familia del Centre de Salut Raval Sud (Barcelona), Josep Franch.

En España, hay algo más de 1.671.000 de musulmanes, siendo Cataluña (448.879), Andalucía (266.421) y la Comunidad de Madrid (249.643) las comunidades autónomas con más población musulmana¹. Teniendo en cuenta que, según el estudio 'Di@bet.es', la prevalencia de la diabetes tipo 2 en la población española mayor de 18 años se sitúa en el 13,8 por ciento, se estima que alrededor de 230.000 personas diabéticas en nuestro país deben decidir si cumplen o no con el ayuno que les impone su religión, asumiendo así los riesgos y la responsabilidad que conlleva.

Por este motivo, MSD ha elaborado, por segundo año consecutivo, los materiales 'Las realidades del ayuno durante el Ramadán' para personas con diabetes tipo 2, donde se explican los riesgos así como los pasos a seguir para prepararse. Estos materiales, basados en las recomendaciones para el manejo de la diabetes durante el Ramadán de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA), cuentan con el aval de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

"Con la llegada del Ramadán, las personas musulmanas diabéticas que practican el ayuno deben extremar las precauciones, para no agravar su estado de salud. Pero lo fundamental, antes de nada, es trasladar a su médico su intención de ayunar, para recibir una orientación, ya que cada caso requiere siempre una individualización, sobre todo teniendo en cuenta su tratamiento: si es con insulina, o si es mediante alimentación y antidiabéticos orales", ha comentado el presidente de FEDE, Ángel Cabrera.

Comer de forma sana y equilibrada es una de las pautas recogidas en el material que se ha desarrollado para pacientes. Así, se recomienda comer alimentos como el trigo, la sémola y las judías durante el Suhoor (la comida antes de que salga el sol y empiece el ayuno), ya que se trata de alimentos que contienen hidratos de carbono de absorción lenta y con alta proporción de fibra, que asegura un aporte lento de glucosa al organismo.

Por el contrario, en el Iftaar (la comida que se realiza una vez se ha puesto el sol y con la que termina el ayuno), es aconsejable comer alimentos que liberen azúcar rápidamente, como la fruta, para ayudar a recuperar el nivel glucémico, y a

continuación hidratos de carbono de acción lenta. Por último, es preferible evitar alimentos con un índice alto de grasas saturadas (manteca, samosas y pakoras) o azúcares e intentar dividir las calorías en varias comidas a lo largo de las horas en las que no se ayune.