

NUTRICIÓN TEST

¿Tienes riesgo de sufrir diabetes?

DESCÚBRELO CON CLARA

Una de cada tres personas con diabetes todavía no sabe que padece la enfermedad. Gracias al test puedes averiguar si te puede pasar a ti y también puedes conocer la mejor manera de evitarlo.



ASESORAMIENTO
Cristina Núñez
Médico, especialista
en Nutrición de la
Clínica Omega Zeta

Más de cinco millones de españoles padece diabetes pero no se le ha diagnosticado

A medida que cumplimos años aumenta nuestro riesgo de sufrir diabetes. A los 30 años, solo una de cada 100 personas la sufren. Sin embargo, a los 60 son 12 de cada 100; y a los 75 ya son 20 personas de cada 100.

La obesidad, determinado tipo de alimentación, el sedentarismo y la hipertensión son factores que predisponen a la diabetes adquirida o de tipo 2, que se caracteriza por unas tasas elevadas de azúcar en la sangre. Los síntomas más frecuentes son sed excesiva, cansancio, visión borrosa, ganas de orinar con más frecuencia de lo normal y pérdida de peso.

PASA DESAPERCIBIDA

Al desarrollarse lentamente es posible tener ya el azúcar alto pero no apreciarse síntomas. Sin embargo, es importante diagnosticarla a tiempo, para

evitar la aparición de problemas en la visión, en la piel, en la circulación o los nervios.

ASÍ TE PUEDES PROTEGER

La buena noticia es que se sabe cómo se puede prevenir. Para ello es fundamental evitar la obesidad y la hipertensión. Esto se consigue mediante una dieta equilibrada en nutrientes y ajustada en calorías, y con ejercicio físico diario. Con estas medidas se puede incluso revertir una diabetes incipiente, descubierta a tiempo.

Reducir los hidratos de carbono de absorción rápida, como puede ser el azúcar, y aumentar los de fibra (hortalizas y frutas), cereales integrales y legumbres que estabilizan los niveles de glucosa es una de las primeras medidas a adoptar, según la doctora Cristina Núñez, experta en Nutrición de la Clínica Omega Zeta de Barcelona.



LAS CLAVES

Toma alimentos con una carga glucémica baja

Los alimentos con una carga glucémica más baja son muy recomendables porque no provocan subidas y bajadas pronunciadas de la glucosa en sangre.

Alimentos con carga glucémica baja

Zanahoria cruda	2
Garbanzos	3
Anacardo	3
Naranja	4
Pera	4
Lenteja	5
Manzana	6
Pan integral	9
Yogur semi	11
Copos de avena	13
Arroz integral	16



NUTRICIÓN TEST

Test: ¿Estás en riesgo?

Comprueba con este test si tus probabilidades de desarrollar la enfermedad son altas o bajas.

1 Tu peso es...	Sobrepeso u obesidad A	Ligero sobrepeso B	Ideal C
2 ¿Haces 30 minutos de actividad física al día?	No A	A veces B	Si C
3 ¿Tomas fruta y verdura?	Menos de 2 raciones/día A	3 raciones al día o menos B	5 raciones al día C
4 Tu tensión arterial es...	Alta A	A veces alta B	Normal C
5 ¿Cuál es el perímetro de tu cintura?	Más de 88 cms A	Entre 80 y 88 cms B	Menos de 80 cms C
6 ¿Eliges pan y arroz integrales?	Nunca A	A veces B	Siempre C
7 ¿Cuántas veces a la semana tomas legumbres?	1 vez o menos A	2 veces B	3 veces o más C
8 ¿Evitas el consumo de grasas saturadas?	No, nunca A	A veces B	Si, siempre C



Al cocinar los alimentos aumenta la velocidad de absorción de los azúcares. Las hortalizas y frutas crudas son preferibles

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", tu estilo de vida te protege frente a la diabetes.
- Si tu dibujo es irregular, necesitas cambiar ciertos hábitos. Las puntas hacia abajo te indican qué actitudes modificar. Mira la columna de la derecha para ver qué puedes corregir.



LAS CLAVES

Cómo prevenir

PESO. Procura que tu índice de masa corporal (divide tu peso por el cuadrado de tu altura) sea menor de 25.

EJERCICIO. Corre o nada durante media hora un mínimo de 3 días a la semana.

5 AL DÍA. Toma un mínimo de 3 raciones de fruta y 2 de hortalizas.

TENSIÓN. Los alimentos vegetales son ricos en potasio, el mineral que ayuda a regular la tensión arterial.

MENOS CINTURA.

Los entrenamientos interválicos, que combinan una actividad intensa con otra moderada, ayudan a quemar la grasa de la cintura.

INTEGRALES. El pan y el arroz integrales poseen una carga glucémica mucho menor a las presentaciones blancas.

MÁS LEGUMBRES.

Sustituye raciones de carne por legumbres hasta llegar al mínimo de 3 semanales.

GRASAS. Modera el consumo de carnes rojas, mantequillas, bollería y precocinados.

Por Claudina Navarro