

Los azúcares ocultos, los más perjudiciales para las personas con diabetes

- ***EL 60% de los españoles desconoce que los productos “sin azúcar añadido” pueden aportar otros hidratos de carbono, que tras la digestión se convierten en azúcares afectando así a las personas con diabetes***
- ***El 75% de los encuestados se equivoca identificando los alimentos que contienen hidratos de carbono***

Barcelona, de junio de 2014. Un estudio elaborado por la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) y DiaBalance demuestra que más de la mitad de los españoles (60%) desconoce que los productos “sin azúcar añadido”, “light” o “cero” aportan hidratos de carbono que tras la digestión se convierten en azúcares. Tal como explica Serafín Murillo, experto en diabetes e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas (CIBERDEM), ***“la confusión a la que pueden inducir estas afirmaciones, aunque son lícitas, tiene mayores consecuencias para las personas con diabetes ya que pueden descompensar sus niveles de glucemia”.***

“3 de cada 4 españoles no identifica la leche o las frutas como alimentos que aportan hidratos de carbono. Es por ello que queremos alertar a la población de la existencia de estos azúcares ocultos”, señala el profesor Javier Noya, catedrático de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y director del estudio. El desconocimiento social en relación a la presencia natural de azúcares y otros hidratos de carbono en los alimentos se debe, en parte, a la confusión que genera el etiquetado de los productos y a la falta de unas bases sólidas sobre formación en nutrición entre la población.

Además, 1 de cada 4 encuestados ignora que alimentos como patatas, pan, leche o pasta son los más ricos en hidratos de carbono, por lo que tras su ingesta los niveles de azúcar se incrementarán sin ellos saberlo. ***“Tomar un vaso de leche al día supondría tomar al cabo de un año más de 3,5 kilos de azúcares sin saberlo”***, explica Serafín Murillo. Sin embargo, advierte que esto no significa que sea igual tomar pan (alimento rico en hidratos de carbono) que azúcar porque, aunque el efecto en sangre sea bastante similar, los hidratos de carbono complejos suelen estar presentes en alimentos ricos en otros nutrientes que pueden modificar el impacto en la glucemia.

Según los expertos, la solución pasa por “descubrir” estos azúcares y la forma de hacerlo es aportar herramientas y conocimiento en materia de nutrición en general. Desde DiaBalance,



empresa pionera en el desarrollo de alimentos específicos para personas con diabetes, se está llevando a cabo un esfuerzo formativo para estas personas y para los profesionales que las tratan con el objetivo de contribuir a un mejor tratamiento de la diabetes. Además de las sesiones formativas, DiaBalance incluye información específica en el etiquetado con conceptos clave para las personas con diabetes como el Índice Glucémico y la Carga Glucémica de sus alimentos. José Ramón Pérez, director de DiaBalance, recuerda que el objetivo es ***“contribuir a que las personas con esta patología puedan cuidar de su salud de forma más sencilla”***.

Acerca de DiaBalance

DiaBalance, una marca de BalanceLabs, que ofrece productos y servicios creados única y exclusivamente para las necesidades de personas con diabetes y su entorno.

DiaBalance es una marca innovadora, integral y especializada, que quiere facilitar y normalizar la vida y el cuidado de las personas con diabetes, mediante productos para la alimentación cotidiana y para situaciones específicas. A través de www.diabalance.com ofrece conocimiento e información práctica, pensados para hacer la vida más fácil a las personas con diabetes y su entorno.

Acerca de BalanceLabs

Creada en 2012 con sede en España, BalanceLabs es una compañía dedicada al desarrollo de productos alimenticios y servicios dirigidos a personas con necesidades metabólicas especiales, ayudándoles a controlar mejor su ciclo vital y a que su vida sea lo más fácil, saludable y equilibrada posible. Para ello, la compañía aúna la experiencia e innovación en salud de ESTEVE y el liderazgo en nutrición y alimentación de Calidad Pascual.

Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo diabético en España que, a día de hoy, supera los 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 169 asociaciones de diabéticos españolas, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran: defender los derechos de las personas con diabetes; contribuir a la ayuda moral, física y educativa del colectivo diabético; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación.

Para más información: www.fedesp.es

Para más información:

Sara Fernández/ Claudia Safont

Tel: 629 519 167/ 607 408 717

Email: safernandez@tinkle.es / csafont@tinkle.es