



► 1 Noviembre, 2014

CONSUMO Y OCIO EROSKI CONSUMER WWW.CONSUMER.ES

MIREN RODRÍGUEZ

Si tengo diabetes, ¿puedo comer fruta?

Los diabéticos deben seguir una dieta rica en vegetales poco procesados, legumbres, cereales integrales y fruta fresca

No es extraño que una mujer con diabetes gestacional, la que padecen algunas embarazadas, escuche que debe eliminar los carbohidratos complejos, aunque las revisiones serían no lo justifiquen. Tampoco lo es que la población crea que los diabéticos no pueden tomar frutas, alimentos saludables con sólidas pruebas que acreditan su papel para prevenir enfermedades crónicas.

Ante el diagnóstico de una diabetes, los problemas para que nuestro organismo aproveche los carbohidratos de los alimentos son diversos. Si estos aparecen en la niñez, suele tratarse de la denominada diabetes tipo 1, que representa 1 de cada 20 casos y requiere de la utilización de insulina para mantener estables los niveles de glucosa en sangre (glucemia). La diabetes tipo 2 tiende a presentarse en la edad adulta y no siempre precisa de fármacos para regular la glucemia. Además, es muy prevenible. Según la revista 'Public Health Nutrition', hasta el 90% de los casos de diabetes tipo 2 podría prevenirse con un buen estilo de vida. También es prevenible la diabetes gestacional.

Dado que la fruta tiene carbohidratos —unos 15 gramos por ración—, hay quien considera que los diabéticos deben evitar consumirla. Sin embargo, tanto los especialistas como las entidades sanitarias no dudan en proponer el consumo habitual de fruta fresca en cualquier paciente. Si bien es preciso que estos enfermos conozcan el porcentaje aproximado de carbohidratos de estos alimentos

—sobre todo, si controlan su glucemia con insulina—, eso no significa que la fruta esté desaconsejada para ellos. En realidad, sucede justo lo contrario: como el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares es más elevado en diabéticos, la ingesta de fruta es muy recomendable. Puede tener efectos beneficiosos sobre los niveles de colesterol y sobre otros factores de riesgo cardiovascular, como la tensión.

Un seguimiento de 10.449 europeos con diabetes durante nueve años, publicado en la revista 'Journal of Nutrition' en 2008, constató que una mayor ingesta de hortalizas, legumbres y fruta se asocia con una reducción en el riesgo de mortalidad por cualquier causa. No extraña, por tanto, que el Ministerio de Sanidad español proponga a los enfermos con diabetes tipo 1 un menú con tres piezas de fruta fresca. Consejo que también se puede aplicar a la diabetes tipo 2.

Fructosa y glucemia
Según detalló en 2013 la Asociación Estadounidense de Diabetes (AAD) en

la revista 'Diabetes Care', uno de los componentes clave en el manejo de esta enfermedad es una alimentación saludable, entendida como aquella en la que abundan los alimentos de origen vegetal poco procesados. La AAD también señala que a los diabéticos «debe aconsejarse que ingieran carbohidratos a partir de hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres y productos lácteos, en vez de consumirlos de otras fuentes, especialmente aquellas a las que se ha añadido grasas, azúcares o sal». También insiste en que no hay razones para recomendar a estos enfermos que eviten el azúcar natural de la fruta (fructosa). Lo mismo opina el Ministerio de Sanidad español, que aclara que frutas y hortalizas son alimentos sanos que proporcionan cantidades pequeñas de fructosa en una dieta habitual.

En ocasiones, se compara el efecto que producen sobre la glucemia los azúcares presentes en la fruta fresca con el del azúcar de

mesa. Lo cierto es que, para la AAD, la fructosa libre puede generar un mejor control de la glucemia si se compara con el que se observa al tomar la misma cantidad de calorías a partir de otros azúcares.

Por desgracia, los estudios revelan que los diabéticos no cubren las recomendaciones de ingesta de fruta. Según la encuesta ENIDE, los españoles —incluidos los diabéticos— tomamos menos del 3% de las calorías de fruta fresca. Ante esta realidad, no extraña que se alcen voces acreditadas que enfatizan la importancia de que los diabéticos incrementen su consumo de fruta, además de otros alimentos saludables, como verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales poco procesados. En contraposición con la promoción del consumo de frutas, nadie duda, sin embargo, en desaconsejar categóricamente a estos enfermos el de bebidas azucaradas. La AAD, por ejemplo, recomienda «evitarlas».

En cuanto a los zumos de frutas, aunque no se aconseja evitarlos, sí hay que saber que su efecto sobre el control de la diabetes no es el mismo que el de la fruta fresca. No es conveniente tomar a menudo zumos de fruta, aunque sea casero, ya que puede suponer asumir diversos riesgos para la salud a largo plazo, sobre todo en niños. Este consejo es más importante en los diabéticos, dado que el zumo de fruta puede tener efectos negativos sobre el control de la glucemia. Los zumos de frutas no son una alternativa saludable a la fruta fresca.

Los diabéticos deben contar con el apoyo de dietistas-nutricionistas y basarse, para su dieta, en un plan alimenticio saludable e individualizado. Ello permitirá controlar la glucemia, la presión arterial, los lípidos sanguíneos, el peso corporal y otras posibles complicaciones. El patrón dietético integrará el estilo de vida, la cultura y las creencias del paciente.

