



► 15 Noviembre, 2014

Ayer viernes se celebró el día mundial de la diabetes. Y dada la estrecha relación de esta enfermedad con la alimentación es justo que un año más asome por estas líneas.

Recientemente se ha publicado un estudio riguroso, avalado por la Sociedad Española de Diabetes, sobre el número de diabéticos adultos (mayores de 18 años) que hay en España. La diabetes mellitus ya establecida afecta al 12 por ciento de la población. Un 8 por ciento más tienen alteraciones de la tolerancia a la glucosa, es decir que padecen una cierta dificultad para procesar una sobrecarga de glucosa y un 3,5 por ciento tiene ya alterada la cifra de la glucosa basal en ayunas, que se interpreta como un inicio del problema. En total estamos hablando de que un 24 por ciento de los mayores de 18 años tienen diabetes o un estado previo más o menos avanzado. Esto representa una cifra de más de nueve millones de españoles con diabetes. Y lo preocupante es que hay 1.514.916 españoles diabéticos que no saben que lo son. Aplicando estos datos a Cantabria, sobre un censo aproximado de 600.000 habitantes, 144.000 cántabros son diabéticos o tienen alguna alteración de la tolerancia a la glucosa.

Las cifras impresionan por su carácter casi epidémico, lo que

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
 MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA Y
 EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

CUIDADO CON LA DIABETES



i Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com

convierte a la diabetes en uno de los problemas sanitarios más graves. La alteración de la glucosa, aunque no manifieste síntoma alguno, va lesionando lentamente, día a día los órganos y tejidos de nuestro cuerpo. En especial afecta a los pequeños vasos en la retina, en los nervios y en el riñón. También afecta a las grandes arterias acelerando los procesos de aterosclerosis que a la larga desencadenan problemas cardiovasculares como hipertensión, infarto de miocardio o ictus cerebral. Además, las alteraciones crónicas de la glucosa y de la insulina promueven alteraciones en los lípidos y la obesidad.

Lo positivo es que es un problema que se puede prevenir y retrasar muchos años su aparición con una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludables. Los principales elementos de un estilo de vida antidiabético ya los hemos tratado en estas líneas en numerosas ocasiones. Evitar el sedentarismo practicando ejercicio

físico al menos tres veces a la semana. Reducir el consumo de azúcar a menos de 50 gramos diarios. Consumir cada día, en al menos tres comidas, alimentos vegetales ricos en fibra (verduras, hortalizas, frutas y legumbres). No abusar de las grasas saturadas ni de los cereales refinados; siempre que se pueda hay que consumir cereales integrales, que incluyan germen. Cada día ingerir algún alimento abundante en grasas omega tres (nueces, pescados azules, chía). Y procurar mantener el peso por debajo de un índice de masa corporal de 26. La necesidad de perder el exceso de grasa corporal es extrema cuando ese exceso se acumula en la barriga: cuando el perímetro de la cintura es mayor de 88 cm en mujeres o de 105 cm en hombres.

Aunque tengan una predisposición genética para ello, hoy sabemos que los genes diabetogénicos se puede evitar (o ralentizar) su expresión con las medidas que hemos señalado. Suerte.