

SALUD

Los hábitos en la dieta elevan la cifra de diabéticos entre los inmigrantes

La incorporación de alimentos poco recomendables de procedencia occidental sitúa la tasa en torno al 20%, ocho puntos por encima de la española

O. BRIASCO

Las personas cogemos lo peor de cada lugar, sobre todo cuando se trata de la alimentación. Somos golosos por naturaleza y elegimos los alimentos por su aspecto, sin atender al número de calorías que vamos a ingerir o si ese producto es el más adecuado para nuestra dieta. «Los inmigrantes que vienen a España mantienen las tradiciones de su país e incorporan los peores hábitos oc-

tras que entre la población española es del 12%. «A estas cifras hay que sumarle los no diagnosticados, que pueden llegar a los 500.000», asegura. Además, recalca que «tan sólo son estimaciones ya que no hay un estudio que refleje cómo afecta la diabetes a la población inmigrante».

Por ello, el doctor Goday junto a Josep Franch Nadal, médico de familia del Centro de Atención Primaria Raval Sud Drassanes de Barcelona, están elaborando el estudio IDIME (Inmigración y Diabetes Mellitus en España). «El proyecto pretende conocer mejor y de más cerca la realidad de esta enfermedad que cada vez es más común entre la población inmigrante», comenta Goday.

El informe, en el que participan más de 2.000 diabéticos –50% inmigrantes– y cerca de 200 centros de atención primaria y consultas de endocrinología, se publicará a finales de año. «Con el estudio se pretende recopilar más datos sobre el perfil genético que predispone a que la diabetes aparezca a edades más tempranas en algunas culturas, o por qué otras etnias son más vulnerables a esta enfermedad en el país receptor», explica.

La cultura y el concepto de enfermedad es uno de los principales problemas con los que se encuentran los doctores. «Su concepto de enfermedad es diferente al nuestro y, si no tienen dolor, piensan que no tienen problemas de salud», señala Goday y recuerda que que se puede ser diabético y «no tener síntomas claros». Además, según recalca «las consecuencias de la diabetes son a medio o largo plazo y, los



Los alimentos exóticos forman parte de la gastronomía de la mayoría de los países sudamericanos

inmigrantes, carecen de esa visión por su concepto de enfermo y enfermedad».

Otro de los inconvenientes es la mezcla de la gastronomía autóctona y la del país de origen

puesto que, muchas personas, terminan abusando de los productos prefabricados con un alto contenido en grasas. «Nosotros recomendamos la dieta propia de un diabético pero muchas ve-

ces contrasta con su cultura y sus creencias», comenta. Goday hace referencia a una alimentación en la que se reparta la ingesta en cinco tomas –desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena–, más rica en verduras, legumbres o frutas y menos recurrente a la comida rápida. Esto puede ser complicado para aquellos inmigrantes que tienen poca solvencia económica y deben basar su dieta en hidratos de carbono.

Asimismo, el doctor apunta a la problemática del Ramadán, mes en el que los musulmanes no pueden ni comer, ni beber ni tomar medicamentos durante las horas de sol: «no entienden que el ayuno puede ser perjudicial para su salud y les cuesta renunciar a ello. Aunque esté escrito en el Corán que las personas enfermas están exentas de realizarlo», según Goday.

DIETAS DE OTRAS CULTURAS

- Colombia.** Los principales elementos son los tubérculos (la papa, la yuca, el plátano y el ñame); las carnes; los cereales (el maíz y el arroz); verduras; frutas (el banano, la patilla o la maracuyá) y las legumbres (el frijol, la arveja y la lenteja). La arepa y el sancocho son los platos más representativos.
- La India.** Los ingredientes más importantes son el arroz, la atta (harina de trigo integral) y las legumbres: la chana (el chícharo), el toor (garbanzo

- hindú), urad (lenteja negra) y mung (lenteja verde).
- Marruecos.** El cordero, el vacuno y el pollo son las carnes principales. El harira (sopa de tomate con carne de vaca o de cordero, garbanzos y lentejas), el kefta (carne de vaca o de cordero picada, condimentada y cocida sobre las brasas) y el tajine (carne estofada) son los principales platos. El couscous y el pescado también son comidas frecuentes.

Unos 500.000 extranjeros residentes en España ignoran que padecen la dolencia
 Los especialistas recomiendan repartir la ingesta en cinco tomas diarias y no recurrir a la comida rápida

cidentales, como la repostería», explica Alberto Goday, jefe de Sección de Endocrinología del Hospital del Mar de Barcelona, sobre el aumento de la Diabetes Mellitus del tipo 2 –aquella que se refiere a la edad y a la dieta– entre la población inmigrante. El especialista comenta que la incidencia de diabetes en la población inmigrante oscila entre un 15 y un 25 por ciento, mien-