



O.J.D.: 23773

E.G.M.: No hay datos

Tarifa (€): 170

Fecha: 21/02/2011

Sección: ESPECIAL

Páginas: 22

Cuidado con los alimentos 'aptos para diabéticos' en los ancianos

J. G. V. Aproximadamente el 15 por ciento de los mayores de 70 años tiene diabetes, una patología con características diferentes en este grupo de edad, ya que “se desencadena de manera silenciosa y se asocia a la obesidad, el sedentarismo y la mala alimentación”, según explica Mónica Pérez, farmacéutica de Santiago de Compostela y experta en nutrición, en un informe elaborado para la Fundación Española para la Diabetes.

En su opinión, “las dos palabras que deben centrar la dieta de un paciente diabético anciano son variada y equilibrada”. Y es que, apunta, “un diabético puede comer casi todo, aunque, en los obesos habrá que poner en marcha una restricción calórica, encaminada a obtener una reducción de su peso”.

ASESORAR AL ANCIANO

Donde sí hay que tener un especial cuidado es en el control de los alimentos “aptos para diabéticos” o “sin azúcar añadido”. Y es que, “en múltiples ocasiones, los beneficios aportados por estos productos no son reales, ya que el contenido calórico de estos alimentos no es inferior a los normales, no están libres totalmente de azúcares, como glucosa o fructosa, y, además, en muchos de ellos no se ha disminuido la cantidad de grasas, lo que los hace poco saludables para el paciente diabético”, comenta la farmacéutica. Por tanto, indica, “desde la farmacia se debería orientar en este sentido, educando nutricionalmente al anciano y controlando el uso de estos productos, ya que aconsejar algún dulce apto para diabéticos puede producir la ingesta de grandes cantidades y poner en riesgo el equilibrio glucémico del paciente”.

Sin embargo, no todos los alimentos especiales están desaconsejados. Así, “edulcorantes sintéticos como el ciclamato, la sacarina o el aspartamo carecen de valor energético, no aumentan la concentración de glucosa en sangre y, por norma general, su dulzor es superior al del azúcar”, señala.