

Mantenerse en forma



DRA. MARTA DÍAZ
Médico especializada
en cardiología.

La diabetes mellitus

La diabetes es una enfermedad crónica en la que se produce una alteración del metabolismo de los azúcares debido a una carencia, parcial o total, de la hormona insulina o a una resistencia de las células del cuerpo a la acción de la insulina.

Las células metabolizan la glucosa para convertirla en una forma de energía útil; por ello el organismo necesita recibir glucosa (a través de los alimentos), absorberla (durante la digestión) para que circule en la sangre y se distribuya por todo el cuerpo, y que finalmente, de la sangre entre al interior de las células para que pueda ser utilizada. Esto último sólo ocurre bajo los efectos de la insulina, una hormona secretada por el páncreas. Si ésta es escasa o funciona mal, los azúcares se acumulan en la sangre, produciendo lo que se denomina hiperglucemia (niveles altos de glucosa en sangre).

Se calcula que en España entre el 3 y el 5% de la población es diabética, de los cuales la mayor parte (85%) sufren



la llamada diabetes tipo II o del adulto (generalmente asociada a obesidad y sedentarismo así como a una resistencia de las células a la acción de la insulina), y en menor proporción (15%), la diabetes tipo I o infantil (generalmente debida a una falta parcial o total de producción de insulina por parte del páncreas). Existen otro tipo de diabetes, menos frecuentes, como la diabetes gestacional o subgrupos dentro de las tipo I y tipo II según su causa o características.

LOS SÍNTOMAS

Los principales síntomas que aparecen suelen ser la poliuria (diuresis o micción muy cuantiosa), polidipsia (sed persistente e incremento de ingesta de líquidos) y polifagia (incremento del apetito y de la ingesta de alimentos). Generalmente suele asociarse una pérdida de peso ligera-moderada a pesar del aumento de la ingesta de alimentos así como sensación de fatiga o cansancio. En ocasiones puede aparecer dolor abdominal, hormigueo en las extremidades, irritabilidad, náuseas y vómitos, alteraciones de la función eréctil en varones, pérdida de la menstruación en mujeres, cambios en la agudeza visual y mal aliento. No obstante, en la diabetes tipo II, estos síntomas son me-

nos frecuentes, o aparecen de forma menos intensa que en la diabetes tipo I, siendo esta una de las causas por las que gran parte de los pacientes diabéticos tipo II no están diagnosticados. Con todo, el diagnóstico se basa en los niveles altos de glucosa en sangre en ayunas, y debe ser realizado siempre por un médico.

A largo plazo, los niveles altos de glucemia afectan a múltiples órganos, produciendo alteraciones a nivel renal, de la circulación de pequeño y gran vaso ocasionando a su vez retinopatía y desarrollo de enfermedad coronaria así como elevando el riesgo de padecer enfermedades cerebrovasculares y alteraciones a nivel del hígado.

SEIS COMIDAS

Es aconsejable realizar una sexta toma antes de acostarse, sobretodo los pacientes en tratamiento con insulina para prevenir hipoglucemias nocturnas, como por ejemplo un vaso de leche desnatada o un yogur.

Lunes

DESAYUNO

- Zumo natural
- Tortadas integrales con pavo

MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Salteado de verduras
- Conejo al ajillo

MERIENDA

- Torta de arroz con queso desnatado

CENA

- Tortilla de atún
- Pimientos asados

Martes

DESAYUNO

- Café descafeinado
- Tostadas integrales con queso desnatado

MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Lentejas con verduras
- Merluza al vapor

MERIENDA

- Fruta del tiempo
- Puñado de frutos secos

CENA

- Puré de verduras
- Filete de pavo a las finas hierbas

Miércoles

DESAYUNO

- Zumo natural
- Tortadas integrales con pavo

MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Habichuelas con ajos tiernos
- Pollo al horno con berenjenas asadas

MERIENDA

- Torta de arroz con queso desnatado

CENA

- Caldo de verduras
- Lenguado al vapor con espárragos trigueros

Jueves

DESAYUNO

- Café descafeinado
- Tostadas integrales con queso desnatado

MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Ensalada de pasta
- Boquerones a la plancha

MERIENDA

- Fruta del tiempo
- Puñado de frutos secos

CENA

- Crema de zanahoria
- Pinchos de pavo y pimientos

DE DOS TIPOS

Causas más comunes:



• En la diabetes tipo I

suele existir cierta predisposición genética, aunque también puede ser secundaria a infecciones víricas que pueden desencadenar reacciones de autoinmunidad con destrucción de las células pancreáticas que secretan la insulina.

• En la diabetes tipo II

están implicados

factores genéticos aunque actualmente se piensa que los factores más importantes en la aparición de una diabetes tipo 2 son, además de una posible resistencia a la insulina e intolerancia a la glucosa, el exceso de peso y la falta de ejercicio. De hecho, la obesidad abdominal se asocia con elevados

niveles de ácidos grasos libres, los que podrían participar en la aparición de la resistencia a la insulina y en el daño a la célula beta-pancreática, productora de insulina. La actividad física mejora la administración de las reservas de azúcares del cuerpo y actúa de reguladora de las glucemias.

El tratamiento dietético

Los expertos en Nutrición remarcan la importancia que tiene una alimentación adecuada en la prevención de la diabetes mellitus. Así mismo insisten en la necesidad realizar educación diabético-lógica y nutricional monitorizada e individualizada.

El cuidado de la alimentación de la persona con diabetes forma parte de su tratamiento, por lo tanto no se puede hablar de tipos de alimentos y cantidades sin hablar también de actividad física, horarios habituales, medicación que toma, la existencia de otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión o la hipercolesterolemia.

En general, los puntos más importantes a tener en

cuenta son los siguientes:

- La **dieta debe ser individualizada**, variada y equilibrada.
- Fraccionar la ingesta en **5-6 tomas al día**, de poca-moderada cantidad.
- Deben seguirse **horarios regulares** de las comidas.
- La dieta debe complementarse con una pauta de **actividad física moderada**.
- Debe ser **rica en fibra** ya que regula de los niveles de glucosa en sangre.
- Debe ser **pobre en grasas saturadas** y colesterol.
- Se recomienda **sustituir el azúcar o la miel** por edulcorantes no nutritivos tales como la sacarina, el ciclamato, el aspartamo y el sorbitol.

Viernes

DESAYUNO

- Zumos naturales
- Tortitas integrales con pavo

MEDIA MAÑANA

- Fruta de temporada
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Crema de champiñones
- Calamares a la plancha con ajo y perejil

MERIENDA

- Tarta de arroz con queso desnatado

CENA

- Caldo de verduras
- Atún encebollado

Sábado

DESAYUNO

- Café descafeinado
- Tostadas integrales con queso desnatado

MEDIA MAÑANA

- Fruta de temporada
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Salteado de verduras
- Conejo al ajillo

MERIENDA

- Fruta de temporada
- Puñado de frutos secos

CENA

- Puré de verduras
- Filete de pavo a las finas hierbas

Domingo

DESAYUNO

- Zumos naturales
- Tortitas integrales con pavo

MEDIA MAÑANA

- Fruta de temporada
- Yogur desnatado

ALMUERZO

- Ensalada de pasta
- Boquerones a la plancha

MERIENDA

- Tarta de arroz con queso desnatado

CENA

- Puré de verduras
- Filete de pavo a las finas hierbas





Pilares básicos del tratamiento y la prevención

Llevar a cabo una dieta equilibrada (la conocida dieta mediterránea), es un

aspecto fundamental tanto para la prevención como para el paciente diabético,

ya que colabora en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre y previene

posibles complicaciones a corto plazo. Así mismo, se recomienda la práctica regular de ejercicio físico ya que mejora los niveles de colesterol, la circulación periférica, permite controlar el peso, la regulación de la tensión arterial así como mejorar el metabolismo de los azúcares, permitiendo una aprovechamiento más eficaz de éstos por los músculos. Caminar entre 1 y 2 horas al día es suficiente para notar estos efectos. En las personas diabéticas es fundamental controlar el

resto de factores de riesgo cardiovascular para prevenir la aparición de enfermedad coronaria y cerebrovascular:

- Control estricto de las cifras de **tensión arterial**.
- Control de peso. Evitar la **obesidad y sobrepeso**.
- Control estricto de los **niveles de lípidos** en sangre (colesterol y triglicéridos)
- Abandono del **tabaco y el alcohol**.
- Evitar el **sedentarismo**, realizar actividad física moderada diaria.



¿Qué alimentos se aconsejan y cuáles no?

Los alimentos aconsejados son los siguientes:

- **Leche y lácteos:** Leche semidesnatada o desnatada, pero en especial, se recomienda consumir con mayor frecuencia derivados lácteos poco grasos y no azucarados.
- **Carnes, pescado, huevos y derivados:** Preferiblemente consumir carnes poco grasas, como las carnes blancas (pavo, pollo o conejo).
- **Cereales y patatas:** Combinar con verduras y otros

alimentos ricos en fibra para mejorar el control de glucemia.

- **Legumbres:** Combinar con verduras y otros alimentos ricos en fibra para mejorar el control de glucemia.
- **Verduras y hortalizas:** Todas, incluirlas en la mayoría de tomas.
- **Bebidas:** Agua, caldos desgrasados, infusiones, zumos naturales y licuados de frutas sin azucarar.
- **Grasas:** Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz,

soja), mantequilla y margarinas vegetales y frutos secos.

En cambio, hay que vigilar especialmente el consumo de los siguientes alimentos:

- **Leche y lácteos:** Limitar los más grasos y evitar todos aquellos azucarados.
- **Carnes y pescados:** Productos de charcutería y vísceras, pescados en conserva, salazón o ahumados.
- **Cereales:** Galletas, pasteles y bollería industrial en general.

- **Legumbres:** Evitar la preparación con embutidos grasos como tocino o chorizo.
- **Frutas:** Fruta en almíbar, confitadas o escarchadas.
- **Bebidas:** Zumos y refrescos azucarados, bebidas alcohólicas.

- **Grasas:** Nata, manteca, tocino y sebos.
- **Otros:** Chocolate, miel y mermeladas convencionales, gelatinas de frutas azucaradas.
- **Edulcorantes:** Evitar el azúcar común o la sacarina.

