

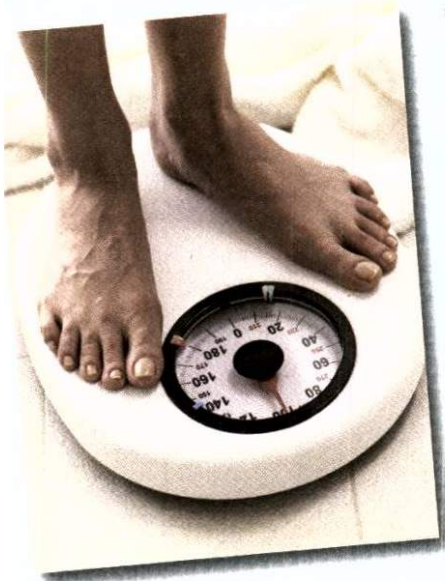


REDACCION C16

Diabetes

La enfermedad silenciosa

El 13,8 por ciento de la población española padece diabetes tipo 2, aunque un 6 por ciento de esas personas lo desconocen, según el estudio “di@bet.es”, realizado por la Federación Española de Diabetes y la Sociedad Española de Diabetes



El lunes 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, copatrocinado por la Federación Internacional

de la Diabetes (IDF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este día conmemora el nacimiento de Frederik Grant Banting que, junto a Charles Best, lograron aislar por primera vez la insulina en 1921. Gracias a este hallazgo, la diabetes pasó de ser una enfermedad mortal a ser una enfermedad controlable en los países desarrollados, aunque todavía queda pendiente su implantación en los países de ingresos bajos o medios, donde se produce casi el 80 por ciento de las muertes por diabetes.

A nivel mundial, la OMS estima que hay más de 346 millones de personas con diabetes, y que es muy probable que, si no se interviene pronto, estos datos se dupliquen para 2030.

El Día Mundial de la Diabetes tiene como objetivo que los diabéticos, el personal sanitario, las instituciones y la sociedad en general tomen conciencia del alcance, las características y las posibles consecuencias. La diabetes es una enfermedad crónica que surge cuando el páncreas no produce suficiente in-

sulina o cuando el cuerpo no puede utilizar la insulina que produce. Como la insulina es la encargada de tomar la glucosa de la sangre para crear energía, su falta aumenta los niveles de glucosa en la sangre, lo que puede provocar daños a largo plazo en diferentes órganos del cuerpo. Entre las consecuencias que pueden acarrear esta enfermedad se encuentran enfermedades cardiovasculares, de riñón, nerviosas y oculares.

Aunque existen principalmente dos tipos de diabetes, los enfermos de tipo 2 representan el 90 por ciento del total de afectados. Los factores de riesgo asociados con el tipo 2 de diabetes incluyen desde la obesi-

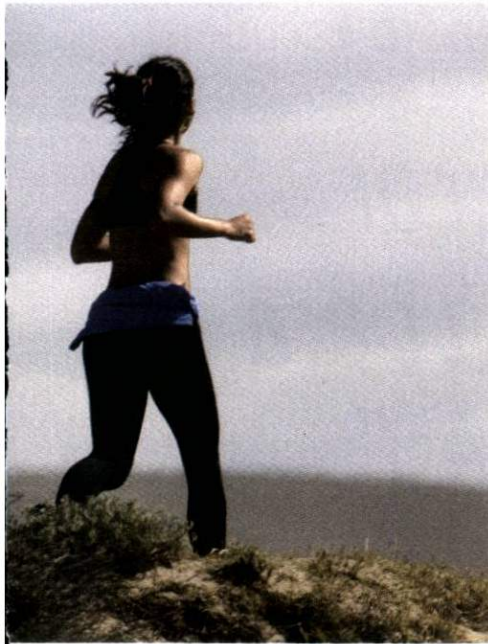
dad hasta la inactividad física, pasando por una dieta poco saludable y otros aspectos genéticos como la resistencia a la insulina o la raza.

Otro de los objetivos del Día Mundial de la Diabetes es destacar los beneficios de un tratamiento adecuado, del control y de un estilo de vida sano para mejorar la calidad de la salud de los diabéticos. Actualmente no hay cura para la diabetes, aunque existe tratamiento. Además de la medicación, los especialistas recomiendan realizar actividad física, mantenerse dentro de los niveles de peso recomendados, no fumar y llevar una dieta sana.

Sin embargo, un diabético no debe realizar cualquier deporte ni hacerlo sin seguir unas pautas determinadas que se adapten a su enfermedad. A este respecto, el Fitness Manager del exclusivo centro de bienestar Caroli Health Club, Alejandro Escudero, detalla que “la práctica de ejercicio suave y mantenido es muy recomendable para las personas diabéticas”.

“La natación, las carreras de fondo o el ciclismo son algunas de las actividades que mejor sientan a las personas que padecen diabetes. Al no tener un gran desgaste de glucosa inmediato, sino que es más





mantenido, les ayudará a regular más la glucosa y a mejorar el metabolismo", explica Escudero.

Por el contrario, "otros deportes más anaeróbicos, es decir, aquellos que requieren una fuerza muscular explosiva son menos recomendables". De este modo, los diabéticos deberían evitar la realización excesiva de actividades breves basadas en la fuerza.

Igual de importante que realizar alguna actividad física es seguir una dieta equilibrada. A este respecto, la nutricionista de Caroli Health Club, Aruka Chapinal, declara que "mediante una dieta adecuada y un programa específico de actividad física podemos revertir la resistencia a la insulina que caracteriza esta enfermedad". En este sentido, la nutricionista añade que "sólo en última instancia se debe recurrir a los fármacos. Pocas enfermedades tienen un tratamiento tan sencillo y económico como ésta". Además, explica que "la dieta del diabético no se diferencia mucho de la dieta ideal de un adulto sano. Eso sí, el diabético debe concienciarse que la alimentación y la actividad física son su medicina, por lo tanto, no los pueden descuidar". ■

El ejemplo a seguir, dieta+ejercicio

Lunes

Desayuno	Café con leche semidesnatada + un puñado de copos de avena, integrales + 2 lonchas de jamón de York.
Media mañana	1 rodaja de piña + 3 almendras.
Comida	Caldo de pollo y verduras, pez espada a la plancha y café o infusión.
Merienda	Yogur desnatado.
Cena	Crema de puerros, hamburguesa de pavo, infusión de rooibos.

Martes

Desayuno	Té rojo + 2 tostadas de pan integral + atún en conserva.
Media mañana	Café con leche semidesnatada.
Comida	Garbanzos con espinacas, pulpo a la gallega, café o infusión.
Merienda	Yogur desnatado, naranja + 2 nueces.
Cena	Alcachofas, huevo a la plancha, infusión de rooibos.

Miércoles

Desayuno	Café con leche semidesnatada + tres tortitas de arroz integral con jamón serrano.
Media mañana	Manzana pequeña + tres almendras.
Comida	Sopa juliana, solomillo de cerdo, café o infusión.
Merienda	Yogur desnatado.
Cena	Hojaldre de verduras, calamar plancha, infusión de rooibos.

Jueves

Desayuno	Café con leche + un puñado de cereales integrales + tres nueces.
Media mañana	Una tostada de pan integral con medio huevo duro.
Comida	Macarrones con acelgas, perca al horno, café o infusión.
Merienda	Pomelo + una loncha de pavo.
Cena	Crema de calabacín y curry, revuelto de setas y ajos tiernos, infusión de rooibos.

Viernes

Desayuno	Yogur desnatado + naranja + seis almendras.
Media mañana	Kiwi + dos nueces.
Comida	Berenjenas al horno con pimentón, pollo asado, café o infusión.
Merienda	Café con leche semidesnatada.
Cena	Consomé vegetal, salmón a la plancha con verduras al vapor, infusión de rooibos.

Sábado

Desayuno	Té rojo + dos tostadas de pan integral con jamón serrano y una cucharadita de aceite de oliva.
Media mañana	Yogur desnatado.
Comida	Judías con arroz y verduras, tortilla francesa, café o infusión.
Merienda	Manzana pequeña + tres almendras.
Cena	Borraja rehogada con jamón, conejo al horno, infusión de rooibos.

Domingo

Desayuno	Café con leche + un puñado de cereales integrales + 6 almendras.
Media mañana	Pera + cuatro rodajas de lomo embuchado.
Comida	Coliflor con bechamel, filete de ternera, café o infusión.
Merienda	Yogur desnatado.
Cena	Sopa de tomate, lenguado al limón, infusión de rooibos.