

XVIII Encuentro A Tu Salud

Excesos navideños: Qué comer para prevenir la diabetes

Los pacientes con diabetes tipo II viven estas fechas marcadas por las grasas y los azúcares. Si se siguen unas sencillas medidas es posible, no sólo comer bien y mantener a raya los niveles de glucosa en sangre, sino evitar la aparición de la enfermedad.



17 Diciembre 11 - Madrid - B. Muñoz/ A. Almendros

Un año más los excesos alimentarios se instalan en nuestra mesa por Navidad. Resulta difícil concebir esta festividad sin la presencia de succulentas mesas que rebosan una gran cantidad y variedad de productos y no caer en la tentación de saborear las populares bandejas llenas de turrones, polvorones y mazapanes. Aunque su consumo va unido a la tradición y resulta inevitable comer y beber más de lo normal, a los cerca de cinco millones de diabéticos que hay en nuestro país no les quedará más remedio que vigilar su dieta para que las cifras de glucosa no se disparen. Para que estos pacientes puedan disfrutar de una buena mesa navideña y mantener, a la vez, un correcto nivel de azúcar en sangre y la población general no descuide su salud, se celebró el **XVIII Encuentro A TU SALUD, organizado por LA RAZÓN y Novartis**. Varios expertos dieron a conocer todas las claves acerca de cómo abordar la enfermedad, la importancia que tiene la alimentación para este colectivo y el beneficio de la práctica del ejercicio físico.

Educar al paciente

El doctor Luis Felipe Pallardo, jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario La Paz de Madrid, está convencido de que «educar al paciente diabético es fundamental para el abordaje de la enfermedad». Dado que la alimentación juega un papel determinante, este tipo de pacientes «no tienen por qué hacer una dieta diferente a la de una persona normal, aunque el problema de hoy en día es que nadie hace una dieta normal», matiza Pallardo. Esta misma opinión la comparte Sara Martínez-Garrido, nutricionista y dietista colaboradora de la Sociedad Española de Médicos de Residencias quien añade que «se puede comer y disfrutar sin aportar muchas calorías. Es posible hacer platos sanos, completos y fáciles de elaborar».

Dado que el alcohol ocupará un lugar prioritario en la mesa, su consumo no sólo no aporta ningún nutriente a la salud, sino que puede resultar perjudicial para las personas con diabetes. «El alcohol es hipoglucemiante, es decir, baja el azúcar en sangre. El diabético debe tener mucho cuidado si lo toma en ayunas como en el aperitivo ya que le puede afectar más que si lo toma en la comida. Además, en el caso de la cerveza como se elabora con un cereal, la cebada, hay que contemplar la cantidad de hidratos de carbono ya que, a modo de ejemplo, la negra tiene más carbohidratos que la rubia», dice Martínez-Garrido.

Confusión

Polvorones, turrónes y mazapanes constituyen los dulces navideños por excelencia, pero la excesiva cantidad de azúcar y grasas saturadas que poseen los ha convertido en alimentos casi proscritos. Con el fin de satisfacer, tanto a los diabéticos como aquellas personas que quieran cuidar la línea pero sin renunciar al placer de estos productos, en los últimos años han irrumpido con fuerza este tipo de dulces que se comercializan bajo el título de «light» o «sin azúcar». La opinión de los expertos ante estos productos resulta muy crítica. Según Martínez-Garrido, «que sean aptos para estos pacientes no significa que puedan tomarse la tableta entera o una cantidad ilimitada. Además, esta variedad posee más cantidad de proteínas que los convencionales. Antes de optar por estos productos es mejor que tomen un pedacito del turrón de siempre». La confusión al consumidor se deriva, en muchas ocasiones, «de un etiquetado incorrecto del producto y porque se le añaden una serie de virtudes que la mayoría no tienen y equivocan al paciente», advierte Pallardo.

Para disfrutar de estas fiestas no hace falta recurrir a alimentos sofisticados ya que, por norma general, «serán los más calóricos y ricos en grasa como el cordero, los fritos o el foie, entre otros», sostiene Martínez-Gallardo. Por ello, continúa la experta, una buena y saludable opción para el diabético sería «el sushi porque lleva arroz cocido y pescado. También se puede optar por el marisco, sobre todo si es cocido porque, aunque posee colesterol, apenas tiene calorías». Y añade que en el caso de llegar a la mesa con mucha ansiedad, existen pequeños trucos que pueden ayudar a disminuirla como «empezar la comida tomando algo de fruta porque al ser un hidrato de carbono de absorción rápida calma esa ansiedad fisiológica que se produce, o ingerir fibra soluble o espirulina que, al hinchar el estómago, sacia y crea sensación de plenitud».

Un fármaco más

Si para el paciente con diabetes tipo II la alimentación resulta determinante en el control de la enfermedad, la práctica de ejercicio físico no puede faltar en el tratamiento. Según Serafín Murillo, educador de la Unidad de Diabetes y Ejercicio del Ciberdem y del Hospital Clinic de Barcelona, «al diabético tipo II hay que prescribirle ejercicio físico. Deben tomarlo como un medicamento más, pero siempre adaptado a su vida diaria, sobre todo en aquellos pacientes que no están acostumbrados. El problema es que muchas veces nos encontramos con que el paciente tiene sobrepeso, obesidad, hipertensión o problemas en las articulaciones y no resulta la persona más idónea para hacer un gran esfuerzo físico. Por eso, se recomienda el de tipo aeróbico, como caminar, nadar, ir en bicicleta, etc». Con tanto exceso culinario de por medio, los expertos alertan de que es casi imposible compensarlo con la práctica deportiva. Así, «para compensar una celebración navideña, habría que ser un atleta de élite», afirma Murillo.

Entre celebración y celebración no está de más depurar el organismo de tanto exceso culinario. «Cuando se metabolizan todas esas calorías extra, el organismo produce una serie de toxinas que hay que eliminar de forma natural. Tomar un zumo de limón con agua puede resultar útil, pero lo que no vale de nada son las curas a base de sirope de arce», recomienda Martínez-Garrido. Dentro de la dieta diaria, continúa la nutricionista, «hay que aumentar la ingesta de fruta y verdura, tomar más cantidad de fibra, optar por preparaciones culinarias sencillas como la plancha o el vapor y evitar el café por su toxicidad, así como la bollería y el chocolate».