

«Hay que mirar más las etiquetas de los alimentos que compramos»

Daniel de Luis Endocrino y ponente de las Conferencias de la Salud

El doctor Daniel de Luis dará el martes, en el salón de Fuente Dorada, las pautas para prevenir la diabetes melitus a través de los alimentos

■ **MARÍA JESÚS PASCUAL**

VALLADOLID. El nutricionista Daniel de Luis sostiene que somos lo que comemos y que una buena alimentación acompañada de algo de ejercicio regular es «más potente que un medicamento». Sobre todo cuando se habla de una enfermedad de una alta prevalencia y elevado coste sanitario como la diabetes melitus, que en la edad adulta genera complicaciones como la ceguera, el accidente cardiovascular o la insuficiencia renal.

El endocrinólogo dará las claves para prevenir y tratar este mal en la conferencia que pronunciará el martes 17 de abril a las 20:00 horas, en el salón de actos de Caja España-Duero en Fuente Dorada. La ponencia se enmarca en el ciclo sobre la salud que organiza El Norte de Castilla con el patrocinio de Gullón. La empresa galletera colabora con la Sociedad Española de Diabetes.

—¿Cómo se previene este tipo de diabetes desde la alimentación?

—De entrada, la diabetes melitus afecta a un 10% de la población, una prevalencia muy alta y por ello es muy importante abordarla desde la alimentación. En concreto, la de tipo 2, que afecta a la población adulta, se previene con ejercicio y una dieta equilibrada, sin grasas saturadas y alimentos ricos en fibras. Si se pasa del síndrome metabólico a la diabetes hay otras herramientas, a través de una dieta que permita controlar el peso, de forma que se eviten complica-

ciones como las nefropatías. La diabetes lleva a la diálisis. Así que hay que controlar también la ingesta de proteínas, no solamente realizar menús bajos en grasas.

—Precisamente, las dietas de adelgazamiento basadas en las proteínas están de moda.

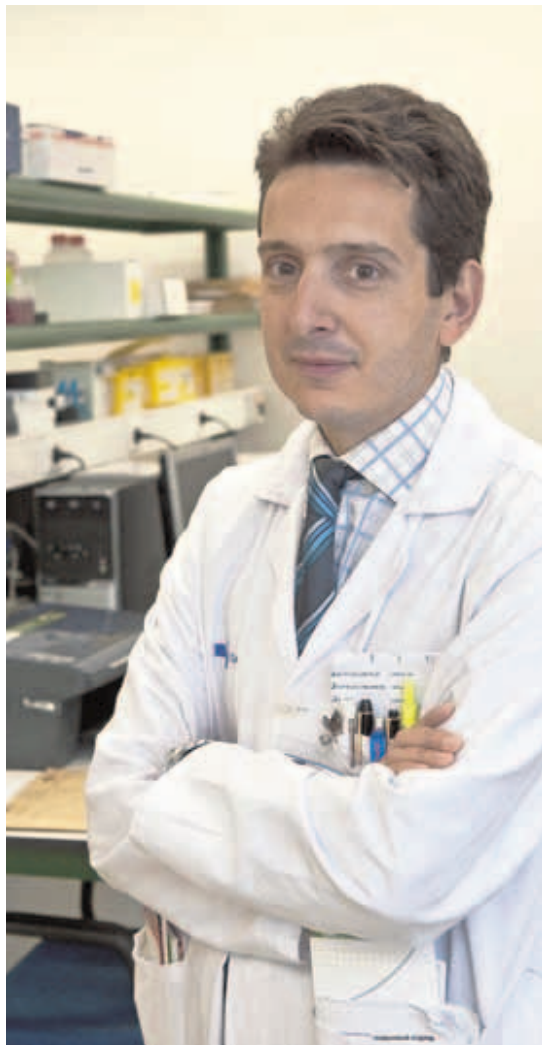
—Yo recomiendo no realizar dietas hiperprotéicas. Es cierto que al principio se pierde bastante peso pero no es bueno por la pérdida de agua y glucógeno de los músculos por la no ingesta de hidratos de carbono. Puede generar problemas porque se está sobrecargando al riñón con el exceso de proteínas. Las dietas tienen que ser una carrera de fondo y no un esprint para que funcionen de verdad.

—¿Cuál es la alimentación que necesita un paciente diabético?

—Tiene que realizar varias tomas, en cinco ingestas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Si además precisa de insulina tiene que hacer lo que nosotros llamamos la recena, con lo que tiene seis comidas diarias. La distribución tiene que ser equilibrada en el número de calorías (20% o 25% en la comida y en la cena), y en el tentempié de la mañana y la merienda, de un 5%. El menú puede consistir en un primer plato de hidratos de carbono (verdura o pasta, mejor integral) y un segundo de proteínas (carne, pescado o huevos), aproximadamente un gramo por kilo de peso y día. De postre, una pieza de fruta y, en el caso de las mujeres con menopausia, tiene que haber una aporte extra de calcio para evitar la osteoporosis.

—¿Cómo va a tratar de convencer a su auditorio en Fuente Dorada de la necesidad de mejorar los hábitos alimentarios para evitar la diabetes?

—Primero voy a llamar la atención sobre la alta prevalencia de la enfermedad, y diferenciaré los dos tipos: el 1, que es la infantil, y el 2,



El doctor Daniel de Luis Román, en el Río Hortega. ■ MIGUEL Á. SANTOS

«Cuando hacemos la compra tenemos que invertir en salud y no solo en dinero»

«Para que funcionen, las dietas tienen que ser una carrera de fondo y no un esprint»

INVESTIGACIÓN

Ensayos para eliminar azúcares añadidos de las galletas

Gullón tiene en el mercado varias líneas de galletas que se basan en la estrategia NAOS (nutrición, actividad física y prevención de la obesidad), de manera que la composición tenga cada vez menos azúcares, grasas saturadas y sal, informan desde la compañía. En la fabricación de los productos se utiliza aceite vegetal alto oleico para mejorar el perfil lipídico y eliminar grasas saturadas, y se incluyen hidratos de carbono de asimilación lenta. En la actualidad investiga la eliminación de edulcorantes y en nuevos productos sin sacarosa, fructosa y lactosa.

que es la que aparece de mayores. Los síntomas que sirven de alarma, el tratamiento a base de ejercicio y la mejora de la nutrición. En el mercado hay alimentos funcionales, enriquecidos con fibra, como las galletas de Gullón, con bajo aporte de grasas saturadas. También es importante que se modulen las cantidades de sal.

—Sin embargo, con el ritmo de vida actual, resulta complicado para mucha gente cambiar de hábitos alimentarios. Los horarios despiadados y las prisas conducen peligrosamente al plato precocinado en lugar de a la dieta mediterránea.

—Todo empieza en la escuela. En la asignatura de educación cívica es importante que se profundice en los hábitos nutricionales, en lo que significa, por ejemplo, comer una pieza de fruta. Y los mayores tenemos que detenernos cada vez más a leer las etiquetas de la composición de los alimentos que compramos. Cuando hacemos la compra tenemos que invertir en salud, no solo en dinero, que también. Comemos varias veces al día y eso es más potente que un medicamento.

«En la asignatura de educación cívica es importante que se profundice en los hábitos»