

GACETILLA DE PRENSA

Noviembre 2016

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

La Diabetes es una condición que se caracteriza por un elevado nivel de azúcar en sangre (glucemia) debido a que el organismo no puede procesar correctamente este nutriente.

Las causas de este trastorno pueden deberse a una insuficiente producción de insulina (Diabetes tipo 1) o bien a una utilización ineficiente de esta hormona (Diabetes tipo 2).

El exceso de peso, el sedentarismo, una alimentación desequilibrada y tener parientes con diabetes son factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad.

Datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) indican que en el mundo 422 millones de personas padecen diabetes.

En nuestro país, las últimas Encuestas de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles (2013) muestran que 1 de cada 10 personas presenta esta patología.

Se prevee que en los próximos 20 años, se duplique mundialmente la cantidad de casos. Siendo los más afectados los países con menores ingresos.

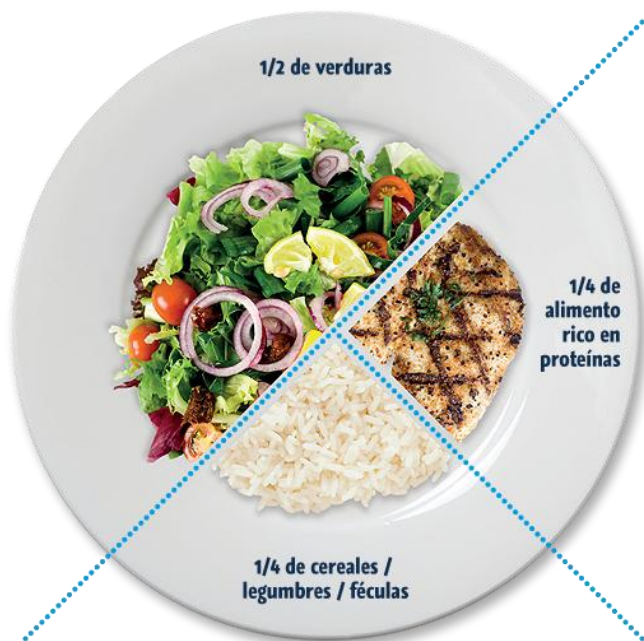
El tratamiento de la Diabetes se basa en estos 4 pilares:

- **EDUCACIÓN:** entender que sucede en el organismo, cuáles son sus causas y que hacer al respecto es esencial para prevenir futuras complicaciones. Recurrir a profesionales especializados que trabajen en equipos multidisciplinarios facilitan mucho esta tarea.
- **ALIMENTACIÓN:** sostener en el tiempo buenos hábitos alimentarios es indispensable para lograr un adecuado estado nutricional y control glucémico.
- **EJERCICIO:** llevar una vida activa y realizar ejercicio de manera regular. Combinando actividad aeróbica con ejercicios de resistencia muscular, pero siempre con asesoramiento idóneo.
- **MEDICACIÓN:** cuando las medidas anteriores no son suficientes, el médico evaluará la posibilidad de integrar distintos fármacos para el manejo de la patología.

En cuanto a las recomendaciones nutricionales para personas con diabetes debemos remarcar que no tienen ninguna restricción especial más que la implementación de ese PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE que deberíamos tener todos.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) propone el Método del Plato como un recurso simple y eficaz para el logro de esa alimentación equilibrada. Consiste en dividir a nuestro plato en 3 secciones:

- El **50%** compuesto por **hortalizas reducidas en almidón**: además de brindarnos gran saciedad, vitaminas y minerales son una excelente fuente de fibra que contribuye a reducir la velocidad con la que los hidratos de carbono se absorben y suben la glucemia. Se prefieren crudos que cocidos y lo mejor es que sean variados. Para condimentar, elegir una porción pequeña de aceites como oliva o canola. También pueden adicionarse frutas secas en poca cantidad o semillas para sumar ácidos grasos de buena calidad.
- El **25 %** cubierto por alimentos **Proteicos**: cortes magros de carne vacuna, pollo, huevo, pescados de todo tipo (incluyendo los grasos por su aporte de Omega 3), mariscos, pavo, cordero, cerdo y otros.
- El restante **25 %** por alimentos ricos en **Hidratos de Carbono complejos**:
 - Hortalizas ricas en almidón: papa, batata, choclo y mandioca.
 - Panificados y granos integrales: centeno, avena, arroz (elegir integral, Basmati o parvoirizado), trigo burgol, quinoa, amaranto y cebada.
 - pastas frescas o secas (siempre al dente)
 - Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas.



Las porciones deben ser más ligeras que las normales

Sumado al plato se incluye como postre una porción de Fruta entera (preferentemente con cáscara) o lácteo (preferentemente descremado). Como líquido se recomienda que el agua sea la bebida de elección.

Recordemos que mantener niveles de glucemia estables es fundamental para prevenir complicaciones agudas o crónicas de la enfermedad. En este sentido, nos aporta gran utilidad el concepto de **INDICE GLUCEMICO (IG)**.

Este indicador se relaciona con la velocidad con que los hidratos de carbono se digieren, absorben y aumentan los niveles de azúcar en sangre. Lo ideal es elegir aquellos alimentos que no provoquen picos de glucemia y se absorban lentamente.

Alimentos que suben rápido la glucemia y debemos limitar:

- azúcar o preparaciones que la contengan
- gaseosas
- miel
- dulces
- pan blanco
- copos de cereal
- arroz blanco

Alimentos que suben la glucemia lentamente y tienen que predominar en nuestra alimentación:

- Legumbres
- Cereales integrales
- Granos enteros
- Leche y Yogur
- Hortalizas y verduras
- Frutas frescas y secas.

Ciertas intervenciones pueden ayudar a reducir la velocidad con que se absorben los alimentos de Alto IG, estas son:

- Combinar los alimentos con proteínas, grasas o fibra.
- Agregar ácidos como el jugo de limón o vinagre.
- Elegir las frutas poco maduras
- Cocinar las pastas siempre al dente (que queden duritas)

En conclusión, llevar una alimentación equilibrada que permita prevenir la diabetes o evitar sus complicaciones no tiene por qué implicar privaciones. Se trata simplemente de encontrar las porciones justas para las necesidades de cada uno.

Lic. María Cecilia Martinelli

-MN 3447

Comité Científico APOYAR (Asociación para el apoyo y contención de personas con Diabetes).
Integrante del Grupo de Estudio en Diabetes. AADYND.