



Recordemos que la diabetes tipo 1 es de origen autoinmune y suele aparecer en el transcurso de la infancia, aunque también puede desencadenarse en la edad adulta. Lamentablemente no tenemos al día de la fecha forma de prevenirla ni de curarla, motivo por el cual las personas con diabetes tipo 1 deberán de por vida aplicarse insulina de forma exógena, medir sus niveles de glucemia y controlar su alimentación para lograr un buen control glucémico. Lo positivo es que las herramientas terapéuticas han mejorado increíblemente. Hoy contamos con muchos avances tecnológicos innovadores, que no solo ayudan al buen control metabólico del paciente sino que mejoran significativamente su calidad de vida.

La diabetes tipo 2 representa casi el 90% de los casos totales de diabetes en el mundo y esta afección podría ser prevenida y tratada a partir de la adopción de estilos de vida saludables que incluyan una alimentación adecuada y actividad física. La diabetes tipo 2 no solo puede prevenirse sino que en algunos casos hasta se podría revertir con intervenciones intensivas.

Las personas con diabetes tipo 2, al inicio de la enfermedad no tienen carencia de insulina sino una inadecuada utilización de la misma que suele suceder cuando en el cuerpo se desarrolla insulinoresistencia. Esta falta de sensibilidad de las células a la insulina está fuertemente asociado con el exceso de grasa corporal que se acumula en todo el cuerpo, incluido el hígado y el páncreas. Todo esto sumado a diversas disfunciones que van contribuyendo a la hiperglucemia.

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

- **EDUCACIÓN:** Es un proceso continuo de adquisición de conocimientos, habilidades y cambios conductuales. Que el paciente entienda que sucede en su organismo, cuáles son sus causas y que hacer al respecto es esencial para lograr un buen control metabólico y prevenir futuras complicaciones. Recurrir a profesionales especializados que trabajen en equipos multidisciplinarios facilita mucho esta tarea.
- **ALIMENTACIÓN:** Adoptar y sostener en el tiempo patrones alimentarios saludables es indispensable para lograr un adecuado estado nutricional y control glucémico.
- **ACTIVIDAD FÍSICA:** Llevar una vida activa y realizar ejercicio de manera regular. Combinando actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 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 el caso de la diabetes tipo 2 se suele comenzar con antidiabéticos orales (como la metformina u otras) y en el caso de la diabetes tipo 1, la sustitución de un régimen de insulino terapia intensificado será lo recomendado para todo el transcurso de su vida.



@AADYND



/AADYND



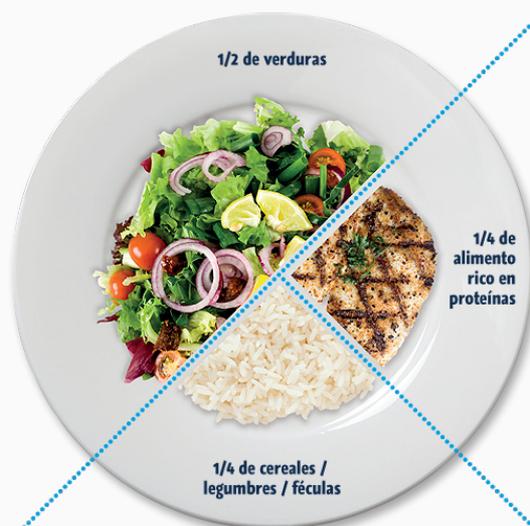
AADYND



www.aadynd.org.ar



- El restante **25 %** por alimentos ricos en **Almidones**:
 - o Hortalizas con alto contenido de almidón: papa, batata, boniato, choclo y mandioca.
 - o Panificados y granos integrales: centeno, avena, arroz (elegir integral, Basmati o parboil) trigo burgol, quinoa, amaranto y cebada.
 - o Pastas frescas o secas: se recomiendan las integrales o con trigo candeal, siempre cocinarlas al dente o consumirlas en preparaciones frías como ensaladas o salpicones.
 - o Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas. Además de contener almidones de lenta absorción, contienen proteínas de muy buen valor biológico.



Las cenizas deben ser más ligeros que las comidas.

Sumado al plato se incluye como postre una porción de Fruta entera (preferentemente con cáscara) o lácteo.

Como líquido se recomienda que el agua segura sea la bebida de elección.

Es importante destacar que los Hidratos de carbono son un nutriente que cumple múltiples funciones en nuestro organismo, son la principal fuente de energía y también son los que más afectan nuestros valores de glucemia, razón por la cual su aporte debe ser individualizado teniendo en cuenta las necesidades de cada persona, su nivel de actividad física y su control metabólico.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



Además sabemos que los diferentes alimentos fuentes de carbohidratos causan diferentes respuestas glucémicas en nuestro cuerpo y a estos fines se ha creado el concepto de **Índice glucémico (IG)**, que nos ayuda a predecir el modo en que la glucemia se comportará frente al consumo de dicho alimento.

Este concepto tiene una importancia relevante debido a que mantener valores glucémicos estables y dentro del rango establecido de normalidad es fundamental para prevenir las complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad.

Entre de los alimentos de Bajo IG encontramos a los lácteos como leche y yogur, a las frutas frescas y secas, a las legumbres, a la avena y a las hortalizas crudas.

Dentro de los alimentos de IG medio o ALTO encontramos a los azúcares, la miel, gaseosas, jugos de frutas, los copos de maíz, el arroz blanco, el pan, las galletitas, etc.

Pero la respuesta glucémica cuando comemos no depende de un solo alimento sino de la combinación de los mismos y de la porción o cantidad de hidratos de carbono.

Ciertos alimentos pueden tener alto IG pero poca cantidad de carbohidratos por porción por lo que su "Carga glucémica" es baja. Es el ejemplo de la sandía y la calabaza, ambos tienen alto IG pero baja Carga glucémica, por eso pueden ser incorporados en la alimentación siempre y cuando se cuide la porción.

Estas son algunas recomendaciones para reducir la respuesta glucémica de nuestras comidas:

- Combinar los alimentos ricos en almidones con alimentos ricos en proteínas o fibra. Por ejemplo, una pasta puede ser acompañada con carne o bien un arroz puede ser combinado con atún o pollo para mejorar la respuesta glucémica del plato, del mismo modo, sumar verduras crudas o cocidas, fuente de fibra, retardan el vaciamiento gástrico y hacen más lenta la absorción de los hidratos evitando el pico glucémico post prandial.
- Agregar ácidos como el jugo de limón o vinagre.
- Dentro de las formas de preparación, siempre se recomienda consumir las pastas al dente o enfriar al alimento para que su almidón se haga más resistente a la digestión. Es mejor entonces comer una pasta o un arroz frío en ensalada o bien preferir una ensalada fría de papa y huevo en vez de puré de papas.
- Maduración: preferir frutas que no estén completamente maduras ya que la absorción de sus glúcidos es mucho más lenta. Además, siempre que sea posible, es mucho mejor consumirla entera y con cáscara.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar

