



## Día Mundial de la Diabetes; claves para una correcta alimentación en caso de diabetes tipo 2

14-11-2016

El 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes; este año, la Federación Internacional de Diabetes (FID) ha lanzado la campaña bajo el lema 'Ojo con la Diabetes', haciendo hincapié en la importancia de la detección de la diabetes. La FID estima que cerca de la mitad de todos los adultos que viven con diabetes, desconocen que tienen la enfermedad. Muchos de estos casos son de diabetes tipo 2. A continuación os ofrecemos las claves sobre la adecuada alimentación para estos enfermos.

Una persona con diabetes tipo 2 puede vivir varios años sin mostrar síntomas, tiempo durante el cual la glucosa en sangre alta silenciosamente daña el cuerpo. Existe por tanto una necesidad urgente de detectar, diagnosticar y proporcionar atención adecuada a las personas con diabetes.

El DMD 2016 quiere destacar las soluciones factibles y económicas que existen para ayudar a identificar a las personas con diabetes tipo 2 sin diagnosticar o en riesgo de desarrollar diabetes en el futuro.

La diabetes es la principal causa de enfermedad cardiovascular, ceguera, fallo renal y amputación de las extremidades inferiores. Más de una tercera parte de las personas que actualmente viven con diabetes tipo 1 y 2 desarrollarán algún tipo de daño en sus ojos durante la vida. Estas complicaciones se pueden prevenir o retrasar manteniendo los niveles de glucosa en sangre, presión sanguínea y colesterol lo más cerca de lo normal como sea posible. Muchas complicaciones se pueden detectar en las etapas primeras, permitiendo el tratamiento a tiempo. El DMD 2016 pretende destacar la importancia que tiene integrar la detección de las complicaciones de la diabetes en la atención primaria en curso para las personas que viven con diabetes.

### La alimentación en la diabetes tipo 2

La adaptación de la alimentación es uno de los tratamientos fundamentales para las personas con diabetes tipo 2. Junto al tratamiento farmacológico y la práctica de ejercicio físico de forma habitual, una alimentación adaptada a la diabetes es capaz de mejorar y ayudar a normalizar los niveles de glucosa en sangre.

A pesar de que los beneficios están claros, todavía existen muchas dudas acerca de cómo llevar a cabo esta alimentación específica para tratar la diabetes, pues no consiste solamente en consumir alimentos saludables, sino que se necesita tener algunos conocimientos más. Por ejemplo ¿Es suficiente si elimino los azúcares de la alimentación? ¿Es necesario reducir el consumo de todas las grasas? ¿Hay alimentos que se pueden consumir de forma libre sin que se afecten los valores de glucosa en sangre?

### **¿Es suficiente con eliminar el azúcar para controlar la diabetes?**

El sentido común nos indica que si la diabetes se caracteriza por un incremento de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, el problema se podría resolver reduciendo o eliminando los azúcares de la alimentación. A pesar de que ésta es una buena medida de salud general, por desgracia, no es suficiente para controlar la diabetes correctamente.

El mensaje es importante: los alimentos que contienen hidratos de carbono son los que aumentarán los niveles de glucosa en sangre.

Dentro de los hidratos de carbono encontramos 2 grupos que se deben tener en cuenta en la alimentación de las personas con diabetes:

- Azúcares: azúcar de mesa, algunos edulcorantes como la fructosa, frutas y zumos de frutas, leche y yogur, dulces, bebidas azucaradas, chocolate y productos de bollería o pastelería.
- Almidones: presentes en los alimentos farináceos como arroz, pasta, patata, legumbres, pan, cereales, bollería y pastelería.

Los azúcares pertenecen al grupo de los hidratos de carbono. Por tanto, se entiende que los azúcares presentes en un dulce o un pastel aumentarán los niveles de glucosa en sangre de forma similar al almidón que contiene el pan, el arroz o la patata. En cualquier caso, el primer paso a dar es controlar la cantidad de esos hidratos de carbono ingeridos, sean azúcares o almidones.

### **¿La alimentación debe ser alta o baja en hidratos de carbono?**

En los últimos años las recomendaciones sobre el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono se han ido modificando. Así, en la actualidad, la Asociación Americana de Diabetes indica que no existe una cantidad de hidratos de carbono recomendada para el tratamiento de la diabetes tipo 2, siendo autorizadas pautas de alimentación de alto o bajo contenido en hidratos de carbono para el tratamiento de la diabetes. Parece razonable pensar que la cantidad de hidratos de carbono se debe adaptar a cada persona según sus características personales y especialmente sus niveles de actividad física. Así las cantidades de alimentos como pan, arroz, pasta o legumbres se deberán aumentar en personas que realizan ejercicio físico de forma habitual y reducir en aquellos otros más sedentarios.

Las personas que siguen tratamiento con insulina o medicación oral que pueda dar lugar a hipoglucemias deberán prestar especial atención, manteniendo cantidades de hidratos de carbono similares en cada una de las comidas del día. Con ello, se evitarán desequilibrios que puedan causar hipoglucemia o hiperglucemia.

### **¿Los hidratos de carbono complejos se absorben lentamente? ¿Son mejores que los simples?**

Los hidratos de carbono los podemos agrupar según el tamaño de las moléculas que los forman. De este modo, existen los hidratos de carbono simples (o azúcares) y los hidratos de carbono complejos (almidones). Se tiende a pensar que los hidratos de carbono simples suben la glucemia mucho más rápidamente que los complejos. Esto no siempre es así.

En primer lugar, lo más importante es recordar que cualquier alimento que contiene hidratos de carbono aumentará los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos ricos en azúcares o harinas refinadas (como el pan blanco, cereales, arroz blanco, pasta o patata) son los que elevan las cifras de glucosa en sangre a mayor velocidad, pues su digestión es muy rápida y pasan a la sangre con facilidad. Mientras, los alimentos ricos en harinas integrales (arroz integral, cereales integrales) y las legumbres elevan la glucemia de forma mucho más lenta.

Como siempre, existe alguna excepción. Algunos alimentos que contienen azúcares elevan la glucemia de forma más progresiva. Este es el caso de las frutas. El azúcar que contienen de forma mayoritaria es la fructosa. Este azúcar debe sufrir una serie de transformaciones hasta ser convertido en glucosa, por lo que el efecto sobre los niveles de glucosa en sangre es más lento.

### **¿Se deben utilizar edulcorantes artificiales en lugar de azúcar?**

Los edulcorantes artificiales son un grupo de sustancias que aportan sabor dulce a los alimentos sin aumentar el aporte en hidratos de carbono. De este modo, al utilizar estas sustancias en lugar del azúcar se reduciría la cantidad de hidratos de carbono ingeridos y con ello, se moderarían los niveles de glucosa en sangre.

Existe mucha polémica sobre el uso de edulcorantes en personas con diabetes. En algunos casos se ha relacionado su consumo con efectos secundarios no deseados para la salud. En cualquier caso, estos estudios no son los suficientemente serios y concluyentes, por lo que en la actualidad su uso está autorizado en nuestro país, siendo considerados como seguros. No obstante, se recomienda el uso razonable de estos edulcorantes, evitando el uso abusivo que podría dar lugar a dosis por encima de las recomendadas. Algunas personas utilizan edulcorantes a base de fructosa o similares, como algunos siropes de agave. La fructosa aunque de forma más lenta, también aumenta las cifras de glucosa en sangre.

### **¿Qué pasa con las grasas y las proteínas?**

El efecto directo del consumo de alimentos ricos en grasas (aceite, mantequilla, nata, frutos secos o partes grasas de animales) o en

proteínas (carnes, pescados, huevo, queso entre otros) es mucho menor en comparación con el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono. Si se consumen las porciones recomendadas, estos alimentos apenas afectan a los niveles de glucosa en sangre. No obstante, el consumo excesivo puede dar lugar a desequilibrios de los niveles de glucosa en sangre, aumento de peso y alteraciones de algunos parámetros metabólicos, que empeorarían el estado de salud general de la persona con diabetes.

Además, es importante seleccionar correctamente el tipo de alimento a consumir, evitando alimentos proteicos procesados o grasas de poca calidad, especialmente las que se encuentran en muchos productos de bollería y pastelería industrial.

### ¿Existen alimentos especiales para diabéticos?

La alimentación de las personas con diabetes no precisa el consumo de productos especiales, pues se pueden confeccionar menús equilibrados y adaptados utilizando los productos habituales, solamente teniendo en cuenta las cantidades de alimentos consumidas. A pesar de ello, en el mercado existen productos interesantes, que reducen el contenido o tipo de hidratos de carbono respecto a los habituales. De este modo, se pueden encontrar chocolates, galletas, turrónes, flanes o panes que debido a esta reducción tendrían un menor efecto sobre los niveles de glucosa en sangre. Para saber si estos productos son interesantes o no, es necesario revisar el etiquetado nutricional que aportan, comparándolo con el producto original. Además, se debe recordar que estos productos ofrecen una reducción, y no una eliminación, del contenido de hidratos de carbono, por lo que no se pueden tomar de forma libre.

Fuente: **Serafín Murillo** / Fundación para la diabetes.

### Noticias Relacionadas

- La OMS celebra el Día Mundial de la Salud 2016, este año bajo el lema 'Vence la diabetes'