Karina Sahd. Licenciada en Nutrición especialista en Diabetes. Departamento de Diabetes del Instituto Cardiovascular de Rosario (ICR)

El 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. Como todos los años, los profesionales que nos dedicamos a abordar esta patología hacemos campañas de prevención, detección y control de la enfermedad. A pesar de esto, la estadística continúa demostrando un crecimiento en los nuevos casos facilitados por el sedentarismo y la obesidad.

Aunque el gran aluvión tecnológico -junto a fármacos prometedores- sean de relevancia para un óptimo tratamiento, la alimentación y la actividad física no perdieron el protagonismo. Consideramos que es clave sumar como rutina diaria al movimiento, así sea una caminata, ya que resulta de suma importancia para colaborar en el mantenimiento de un peso saludable y de glucemias en rango.

A su vez, recomendamos planificar las comidas incorporando alimentos de bajo índice glucémico como harinas integrales, frutas o papas sin procesar, legumbres, vegetales y grasas monoinsaturadas (ejemplo: aceite de oliva). Además, debemos evitar los ultraprocesados, productos de bollería (pan, facturas), fiambres, embutidos y snacks.

Es fundamental que entendamos que no se puede vivir a dieta y en un constante paradigma de prohibiciones. En el cambio de hábitos está la garantía de no abandonar las buenas prácticas. Los nutricionistas debemos tener en cuenta los gustos y disponibilidad económica de los pacientes para crear el programa más personalizado posible.

En las consultas, es muy frecuente escuchar mitos y verdades acerca del tratamiento nutricional de la diabetes. Por ejemplo, es llamativo como muchas veces se nombra a la harina de trigo como la causante de las hiperglucemias o de sobrepeso. A su vez, se avalan otros tipos de harinas como las a base de arroz, maíz o mandioca cuando, por el contrario, son las que tienen mayor índice glucémico.

Y también es clave recordar que ciertos alimentos que se ponen de moda catalogados como “dietéticos”, además de ser costosos, no son los que van a dar un correcto control metabólico.

Asimismo, las emociones son factores que irrumpen en la conducta habitual de las personas ya que pueden desviar la elección de un alimento recomendable hacia otro no tan saludable, que seguro será más gratificante a la hora de su consumo pero más nocivo para nuestra salud.

Por estos motivos, debemos abordar a los pacientes con diabetes como seres integrales, desde distintas especialidades afines, trabajando de manera interdisciplinaria, para alcanzar y sostener juntos un adecuado control metabólico.

**Departamento de Diabetes de ICR**

Convivir con la diabetes es una realidad para la que existen cada vez más herramientas diagnósticas y terapéuticas. Se trata de una enfermedad no focalizada por lo que puede afectar a tu organismo en su conjunto.

Por eso, en el Instituto Cardiovascular de Rosario (ICR)diseñamos un programa que aborda el diagnóstico y tratamiento de la diabetes en forma integral. A partir de una consulta inicial con un médico clínico diabetólogo se realizan una serie de estudios e interconsultas en forma coordinada en nuestra institución y con controles semestrales.

Nuestro equipo multidisciplinario está integrado por el Dr. Hernán Manuce, diabetólogo; Dra. Dana Miralles, cardióloga; Karina Sahd, nutricionista; y el Dr. Francisco Martínez Melella, oftalmólogo.