

En Uruguay casi 8% de las personas de entre 25 y 64 años tiene diabetes, pero esta cifra asciende a casi 17% entre las personas de 55 a 64 años.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que puede presentarse y evolucionar de diferentes formas. En cualquier caso implica el tipo de forma en que el organismo metaboliza (usa) la glucosa y otras sustancias. Esto puede traer consecuencias en todo nuestro cuerpo. Se suele clasificar a la diabetes en las siguientes categorías:

- Diabetes tipo I. Se da a partir de una destrucción de las células del páncreas que secretan la insulina, que es la hormona responsable de la metabolización (uso) de la glucosa. Es la que tradicionalmente se asocia a la diabetes que aparece en niños y adolescentes, aunque visto que algunos adultos pueden presentarla. Para controlarla se suele administrar insulina.
- Diabetes tipo II. Es la más común, la que presentan el 90% de los diabéticos. Se da a partir de una pérdida progresiva de las células del páncreas que producen la insulina, que se desencadena porque el organismo va perdiendo la capacidad de utilizar correctamente la glucosa.
- La diabetes gestacional, que puede identificarse en el segundo o tercer trimestre del embarazo y se vincula a cambios hormonales de la mujer durante el mismo. En este caso, la mujer puede o no mantener las hiperglicemias luego de finalizada la gestación.
- Otros tipos de diabetes asociadas a causas específicas, como ser enfermedades del páncreas (como la pancreatitis crónica) o diabetes inducida por fármacos o síndromes de diabetes vinculadas a defectos genéticos de las células del páncreas.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico puede hacerse midiendo la cantidad de azúcares en sangre (glicemia) en ayunas, tras una prueba de tolerancia oral a la glucosa (conocida frecuentemente como “la curva”) o una determinación al azar de glicemia si usted tiene síntomas.

Los síntomas que podrían hacer sospechar que una persona tiene diabetes son: sed excesiva y urgente, orina a repetición, pérdida de peso no intencionada o sin explicación aparente.

¿Se puede evitar?

En muchos casos sí. Si bien la diabetes tipo 2, que es la más común de las diabetes, tiene un componente genético que aumenta el riesgo de padecerla (si por ejemplo uno de nuestros padres lo tiene tenemos más chance de desarrollarla), hay muchos otros factores que se pueden controlar para evitarla o postergar su aparición.

La diabetes tipo I y los tipos de diabetes asociadas a causas específicas no son evitables (o se desconoce la forma de evitarlas).

¿Cómo evitarla?

Teniendo estilos de vida saludable, es decir: mantener un peso saludable, alimentarse saludablemente, realizar actividad física, ser activo y no fumar.

¿Qué recomendaciones de alimentación saludable hay para prevenir la diabetes?

Tener una alimentación saludable te protege de la mayor parte de las enfermedades no transmisibles, incluyendo la diabetes. Podrás ver recomendaciones generales de alimentación saludable aquí.

- Consumí vegetales y frutas a diario: que estos alimentos sean la base de tus comidas.
- Preferí los granos enteros (elegí por ejemplo las harinas, pastas o arroz integrales por sobre las versiones refinadas).
- Consumí los lácteos en su versión descremada.
- Mantené un consumo bajo en carnes rojas y particularmente carnes procesadas (por ejemplo panchos, chorizos, fiambres y otros embutidos), granos refinados (harina blanca y almidones), dulces, azúcar y bebidas azucaradas.

Cuidá tus porciones! La obesidad es el principal factor de riesgo para presentar diabetes. Por eso, además de la calidad de tus comidas cuidá la cantidad que ingerís... y recordá moverte!

¿Cómo debería alimentarse una persona con diabetes?

En términos generales, la alimentación recomendada a la persona con diabetes no difiere demasiado de la alimentación sugerida a personas sanas. Dicho esto, hay que aclarar que existen tantas dietas posibles para abordar la diabetes como personas con diabetes hay.

Lo ideal es que si te han diagnosticado, realices una consulta con un profesional que te oriente y adapte los mensajes generales a tu situación particular, tus hábitos y preferencias, y puedas así ir generando tu propia “dietoterapia” en diabetes.



Algunas pautas generales de alimentación saludable en diabetes

Alimentos naturales y de calidad

Si pensamos en alimentación saludable, sí o sí hablamos de vegetales, frutas y legumbres (lentejas, garbanzos, porotos): tienen tantos beneficios y nos protegen de tantas enfermedades que es indiscutido su importancia como base de la alimentación.

Las carnes magras pueden incluirse con moderación así como los lácteos descremados, cereales preferentemente integrales (arroz, fideos, harinas y panificados), frutos secos y pescados.

Por otro lado, tenemos una serie de productos que han mostrado tener varias desventajas para nuestro bienestar: son los ricos en azúcar, grasas de mala calidad, sal y calorías y los alimentos bajos en fibra: si los consumimos habitualmente nos predisponen a ganar peso y enfermarnos más. Ejemplos de estos son las galletitas, alfajores, jugos industrializados, budines, muffins y postres lácteos industrializados, etc.

Fraccionamiento de comidas

Debemos tener cuidado en no excedernos en la cantidad de comida por vez. Como esta enfermedad se caracteriza por un trastorno en la forma en que el cuerpo usa y administra los nutrientes (como los azúcares contenidos en los alimentos), es importante distribuir los alimentos en varias comidas balanceadas a lo largo del día y evitar pasar muchas horas sin comer.

Algunas preguntas frecuentes

¿Qué pasa con las harinas, arroz, fideos, polenta, papa y boniato si tengo diabetes?

Es cierto que a veces se recomienda a las personas con diabetes moderar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono, como los tubérculos (papa y boniato) y los cereales (harinas, arroz, fideos, polenta). Pero esto no implica tener que eliminarlos de nuestra dieta, sino simplemente evitar exagerar en las cantidades que comemos, porque si lo hacemos dificultamos la regulación de las glicemias a nuestro organismo.

Al comer estos alimentos, es mejor hacerlo en cantidades moderadas y acompañarlos de vegetales y/o frutas que son fuente de fibra, vitaminas y minerales, y ayudan a bajar las calorías de nuestro plato ¡dándole más volumen, color y sabor!

Si podemos optar por las versiones integrales de fideos, arroz y harinas ¡mucho mejor! Estas conservan la fibra y micronutrientes propios de los alimentos de los que provienen, lo que hace que tengamos una dieta de mejor calidad.

Están también la quinoa, el trigo sarraceno, la avena y el amaranto: son cereales de grano entero, que por su aporte de fibra, vitaminas y minerales son una excelente opción para alternar con los tradicionales fideos, arroz y harinas.

En resumen: si tenés diabetes no tenés por qué dejar de comer harinas, papa, boniato, polenta, fideos o arroz. Preferí, las versiones integrales o de grano entero de cereales y, siempre acompañalos con vegetales al momento de consumirlos.

Acá te damos algunos ejemplos de platos que incluyen a los cereales y tubérculos en una proporción sugerida:

Si soy diabético/a, ¿no puedo comer azúcar?

Puesto que el azúcar es un carbohidrato -por ende hay que cuidar la cantidad que consumimos- y contiene gran cantidad de calorías y no aporta otros nutrientes importantes, no se recomienda consumirlo.

Además, muchos de los productos con azúcar agregado que se venden suelen venir acompañados de grasas de mala calidad e incluso sal (a pesar de ser dulces) lo que los hace una opción menos saludable. Ejemplos de estos productos son las galletitas dulces,

alfajores, productos de repostería en general, refrescos o jugos azucarados, barritas de cereal y barras símil chocolate, entre otros.

Por esto, si tenés diabetes, te recomendamos evitar los azúcares.

¿Y el azúcar rubio, moreno, mascabado o miel?

Las primeras son versiones menos refinadas de azúcar que el blanco. Si bien es cierto que preservan algunos minerales de los vegetales de los que provienen, las cantidades son poco significativas, es decir no sirven como beneficio para la salud, y continúan siendo hidratos de carbono en casi un 100%.

Por ello, te sugerimos tener la misma precaución que para el azúcar blanco.

No puedo comer banana, higo o uvas porque soy diabética/o.

¡Es falso! Si bien es cierto que la banana, el higo y las uvas son de las frutas con mayor concentración de azúcares, son como todas las frutas ricas en fibra y micronutrientes, lo que las hace una opción para incluir en nuestra alimentación. Se sugiere consumo alguna vez en la semana, alternando con otras frutas.

¿Puedo usar edulcorantes no calóricos?

Los edulcorantes nos permiten reducir la ingesta de azúcares y calorías. Por esto, se vuelven una alternativa válida al momento de prepararnos comidas y bebidas dulces sin utilizar azúcar. Los actualmente recomendados por el Ministerio de Salud son el aspartamo, acesulfame K, estevia y sucralosa.

¿Cómo los puedo usar? ¿En qué preparaciones?

Los edulcorantes que toleran bien las altas temperaturas y podés utilizar para cocinar al calor son el acesulfame K, estevia y sucralosa. El aspartamo a altas temperaturas o en preparaciones muy ácidas puede descomponerse y perder su efecto edulcorante, por lo que evitar su uso en estas condiciones. Existe además diversidad de formas de presentación de edulcorantes: hay en formatos líquidos, en pastillas, polvo, en paquetes individuales o grandes.

¿Cómo sustituir el azúcar de mis preparaciones por edulcorante?

El fabricante indica generalmente en su envase la equivalencia en cantidad entre el edulcorante y el azúcar de mesa, y varía para cada producto.

De todos modos, en muchas preparaciones el azúcar además de endulzar cumple otras funciones, como dar un color más acaramelado, volumen, textura o mantener la humedad. Por lo tanto, los mismos fabricantes realizan muchas veces sugerencias (además de la cantidad equivalente al azúcar) sobre otras cosas a considerar para hacer la sustitución. Algunos por ejemplo sugieren sustituir el azúcar por su equivalente en edulcorante y además agregar leche en polvo, que contribuye a la humedad, textura y volumen de la preparación. Puedes buscarlo en el empaque o en la web del producto.

¡A tener en cuenta!

Hay algunas versiones de estos edulcorantes que combinan azúcar y edulcorante. Por tanto, este tipo de productos no sería lo que buscas si estás procurando no consumir azúcar. ¡Leé siempre el rótulo del envase!

¿Cómo organizo mi alimentación en el día a día?

La planificación de las comidas es importante para lograr cubrir todos los requerimientos diarios, incluir todos los alimentos y evitar llegar a sentir hambre. Si esto sucede, al momento de la siguiente comida, solemos comer en exceso, lo que resulta contraproducente para el control de nuestro peso corporal y la diabetes.

Si tomamos antidiabéticos del tipo de los que inducen la secreción de insulina, o nos administramos insulina es particularmente importante además respetar los horarios de comida acordados con el equipo en salud, puesto que podemos provocarnos una hipoglicemia (una baja en el azúcar de la sangre que trae algunos síntomas incómodos y

puede ser peligroso si no lo revertimos) al saltarnos horarios o hiperglicemias al comer más de lo adecuado para la dosis del fármaco estimado.

Pedí a tu profesional de referencia orientación al respecto. Si te faltan ideas de cómo organizarte para llevar a cabo una alimentación saludable, aquí te damos algunas orientaciones.

FUENTE: <https://cardiosalud.org/alimentacion-y-nutricion/diabetes/>