Diabetes

Según datos de la OMS se estima que en el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes y que el 50% de las personas que tienen diabetes están sin diagnosticar. Más del 80% de las muertes por diabetes se registran en países de ingresos bajos y medios. Las muertes por diabetes podrían multiplicarse por dos entre 2005 y 2030. Fue adoptado en 2007, para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes, un logotipo que se trata de un círculo azul que encarna la unidad de la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

La diabetes tipo 1 es característica de personas jóvenes .La forma más frecuente, es la diabetes tipo 2 (85-90%). Es casi exclusiva de adultos, aunque actualmente podemos verla cada día más en niños y adolescentes. La diabetes mellitus son un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevadas. A la glucosa que circula por la sangre se le llama glucemia.

El aumento de glucemia es el resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambas. La insulina es una hormona que secreta el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía.

El tratamiento de la diabetes está basado en: un buen tratamiento, que involucre educación diabetologica, una alimentación adecuada y balanceada .Es importante el autocontrol y actividad física.

La alimentación en la diabetes siempre ha tenido un enfoque muy restrictivo en lo referente a los hidratos de carbono, excluyendo de la dieta los alimentos que contenían azúcares; actualmente no se ha encontrado que la inclusión de azúcares de forma moderada en las comidas empeore el control metabólico. Lo más importante es mantener uno hábitos regulares de alimentación, y seguir las recomendaciones de la nutricionista.

De acuerdo a los grupos de alimentos debemos tener en cuenta:

1. Cereales, panes, pastas, verduras, arroz y granos. Contienen una gran proporción de hidratos de carbono y también son fuente de minerales como el potasio, fósforo y magnesio y en menor medida de otros minerales (hierro, zinc, etc.). Se deben buscar las opciones integrales: pan integral, avena integral, pastas integrales. Evitar el exceso de galletas, arroz, pastas, etc., aún siendo integrales

2. Frutas y vegetales: Aportan una gran cantidad de fibra, agua, minerales. Incluir frutas como postres, meriendas o en batidos. Consumir las verduras y frutas con cascara y al menos, un plato de ensalada con el almuerzo y otro en la cena.

3. Lácteos: Es rica en vitaminas y minerales fundamentalmente calcio.

Optar por la leche parcial o totalmente descremados, yogurt descremado, quesos untables light, ricota light, quesos light.

4. Carnes y Huevos: proporcionan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. Elegir cortes sin piel, ni grasa visible. Evitar todo tipo de embutidos (salame, mortadela, panceta, etc.) si bien son productos elaborados con carne pero se le agrega grasa de distinta procedencia en distintas proporciones y con distintos aderezos.

5. Grasas: Los aceites son la grasa líquida obtenida por presión de distintas semillas o frutos; entre ellos están: el aceite de semilla (girasol, maíz, oliva, soja, uva, sésamo) que son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, en ácido linoleico y oleico. Evitar la modificación del aceite por temperatura (fritos). Utilizar para cocinar aceite de oliva, de girasol, maíz o canola. Incluir ácidos grasos omega-3 en la alimentación presentes en pescados fríos (atún, salmón, arenque), fibra de lino y aceite de semillas de linaza. Evitar todo tipo de comidas rápidas,

6_Azúcares: Este grupo de alimentos incluye al azúcar de mesa, los confites, los helados, los chocolates y postre. Este grupo en cuanto a su consumo está limitado, pero según investigaciones recientes, no tiene por qué eliminarse de por vida. Siempre y cuando el paciente diabético siga las recomendaciones de su Nutricionista, mantenga los niveles de glucosa en sangre adecuados se debe a respetar los tamaños de porción de los dulces y postres (realizando las sustituciones de alimentos necesarias).

7-El agua es el componente más abundante del cuerpo humano. Es un verdadero nutriente. Se recomienda 2lts diarios. Evitar bebidas azucaradas.

8_Es muy importante realizar ejercicio físico en forma diaria ya que aporta diversos beneficios. Por un lado, disminuye el nivel de glucosa en sangre porque aumenta la incorporación de glucosa en las células musculares sin necesidad de un incremento en la cantidad de insulina (debido al mayor consumo de glucosa durante el ejercicio en los músculos)