

7 de abril 2016 Día Mundial de la Salud

Desde 1950, la Asamblea Mundial de la Salud propuso que se estableciera el «Día Mundial de la Salud» para conmemorar la fundación de la OMS. Todos los años se elige un tema de salud específico a fin de destacar un área prioritaria de interés para la OMS.

El lema de este año es Diabetes, la OMS toma este tema central porque la epidemia de diabetes Mellitus (DM) está aumentando rápidamente, en el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes, y es una de las principales causas de enfermedad y muerte prematura, sobre todo debido al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares que esta conlleva, en este contexto la Argentina no está ajena a esta epidemia, ya que según la Encuesta de Factores de Riesgos de Enfermedades no Transmisibles (ENFR) realizado en el año 2013 informa que la prevalencia de diabetes en la población mayor de 18 años fue de 9,8% este valor aumento comparado con la ENFR del 2005 en la cual la prevalencia fue del 8,4%.

La DM tipos 2 se asocia entre otros factores al sobrepeso, la obesidad y al sedentarismo, es por esto que la Dra Analía Yamaguchi médica nutricionista y máster Diabetes desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) recomienda:

1. Realizar actividad física
2. Controlar regularmente el nivel de azúcar en sangre
3. Vigilar la presión sanguínea
4. Realizar una alimentación saludable aumentando el consumo de verduras y frutas
5. Controlar el peso corporal
6. Mantener una ingesta de líquidos adecuada, ocho vasos de agua por día.
7. No fumar y realizar actividad física
8. No automedicarse
9. Realizar controles periódicos con su médicos

Actualmente con los continuos avances de la ciencia sabemos que la DM se puede tratar y controlar, pero sobre todos lo más importante es prevenir las complicaciones, para ello se necesita un diagnóstico oportuno y enfocar como parte fundamental del tratamiento la educación del paciente , nos cuenta la Dra Zulema Stolarza médica nutricionista y presidente de la SAN, actualmente la Dra Stolarza lleva a cabo talleres para familiares y paciente con DM, la actividad es libre y gratuita.

Desde la SAN creemos que otro de los pilares fundamentales en el tratamiento de la DM es la alimentación del paciente, para esto la Lic en Nutrición Silvina Tasat nos presenta consejos saludables para los pacientes con DM:

_ El plan de alimentación de una persona con diabetes debe ser similar a la persona que no posee diabetes, ya que debe ser equilibrada en cuanto a la distribución de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Con una correcta distribución de los hidratos de carbono a lo largo del día, realizar todas las comidas, sin saltar comidas principales ni colaciones.

- _ Elegir siempre lácteos descremados, por su menor cantidad de grasas saturadas.
 - _ Seleccionar carnes magras de carne vacuna, pollo, pescado y cerdo y retirar toda la grasa visible antes de cocinar.
 - _ Consumir vegetales preferentemente crudos, en almuerzo y cena. Producen mayor valor de saciedad y al ser ricos en fibra, sus hidratos de carbono pasan a la sangre más lentamente. Es muy importante tener en cuenta las formas de preparación por ejemplo es aconsejable cocinar y enfriar papas, batatas, fideos y agregar vegetales, así logramos una absorción más lenta de los hidratos de carbono. En cuanto a las frutas elegir enteras, y en lo posible consumir con cáscara.
 - _ Dentro del grupo de los almidones, es recomendable elegir los integrales, de grano entero, como las legumbres, el arroz integral, las pastas integrales como las de trigo candeal, de laminado grueso, tipo moños, mostacholes o tirabuzones y siempre acompañados de vegetales.
 - _ Realizar formas de preparaciones simples como asados, horno, parrilla, al vapor, salteados con rocío vegetal y siempre agregar el aceite en crudo, al final de las preparaciones y midiendo cantidades a utilizar.
 - _ Consumir abundante cantidad de líquidos, fundamentalmente agua. También incorporar infusiones amargas o con edulcorantes. Los edulcorantes aprobados por la FDA (Food and Drug Administration) son: steviol, sacarina, aspartamo, acesulfame y sucralosa. Tratar de evitar tomar jugos de frutas, ya que elevan la glucemia rápidamente.
- Para concluir desde la SAN creemos que para la prevención y el tratamiento de la diabetes queda mucho por hacer y todos los sectores de la sociedad tienen una importante función que desempeñar, en particular los gobiernos, el personal de salud, las sociedades científicas, así como la sociedad civil, el sector privado, los medios informativos, ya que cada uno desde su lugar puede aportar un grano de arena a la prevención y tratamiento de los pacientes con diabetes.

Autores:

- Dra. Zulema Stolarza médica nutricionista MN 44455 - Presidente de la SAN.
- Dra. Analía Yamaguchi médica nutricionista, máster en diabetes MN 113614 - Prosecretaria de la SAN
- Lic. Silvina Tasat nutricionista MN 1495 - Vocal de la SAN.