

## Día Mundial de la Diabetes: En la Alimentación Sana está la Clave

Con motivo de la jornada de concientización sobre esta enfermedad, la Sociedad Argentina de Nutrición difundió recomendaciones para mantener equilibrados los niveles de glucosa en sangre.

BUENOS AIRES, Argentina – 14 de Noviembre de 2015 – Según el Ministerio de Salud de la Nación, la diabetes es el tercer factor de riesgo de muerte en el mundo y el octavo factor de riesgo de pérdida de años de vida. Hábitos alimentarios incorrectos, dietas con altos porcentajes de calorías provenientes de azúcares refinados y grasas fundamentalmente saturadas, sumados a estilos de vida sedentarios, no sólo provocan sobrepeso y obesidad, sino también la propensión a contraer diabetes.

Ya sea para prevenirla, como para mantenerla bajo control, desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) recomiendan trabajar en esas dos variables: Alimentación y Estilo de Vida. A nivel alimentario la recomendación es realizar 4 comidas diarias y 1 ó 2 colaciones, si fueran necesarias, con predominio de vegetales, frutas, carnes magras, almidones (pastas y cereales como arroz, choclo o avena, preferentemente integrales), legumbres (por ejemplo arvejas, lentejas y porotos) y hortalizas como papa o batata. Se deben evitar alimentos con alto contenido de sodio, como fiambres y embutidos, y reemplazar la sal por especias que le dan sabor a las comidas, así como también controlar y adecuar la ingesta de grasas, el consumo de alcohol y el tabaco.

En cuanto al estilo de vida, la institución aconseja incorporar la actividad física a la rutina diaria con 30 minutos diarios de actividad física (caminar, correr o practicar un deporte). Estas indicaciones contribuyen a evitar o disminuir el sobrepeso.

Una alimentación saludable sin excesos permite prevenir la diabetes y mejorar el nivel de glucosa en las personas con diabetes.

En cuanto al tratamiento de la enfermedad, la médica nutricionista Zulema Stolarza, presidente de la SAN, señaló que actualmente la calidad de vida de aquellos diabéticos que están controlados y cumplen con las indicaciones médicas, es muy buena. “Las personas que poseen diabetes pueden disfrutar de los mismos alimentos que su familia, siempre y cuando presenten una planificación en su dieta diaria que les permitan darse un pequeño gusto, sin que los niveles de glucosa en sangre, colesterol y presión se desestabilicen. A su vez, si las familias acompañan al miembro del grupo que padece diabetes en su dieta de comida saludable, se verán beneficiados en la prevención de la enfermedad”.

**Más información sobre la Sociedad Argentina de Nutrición en <http://www.sanutricion.org.ar/>**