

## GACETILLA

14 de Noviembre 2023 -Día Mundial de la Diabetes-

*Grupo Terapéutica Nutricional en Diabetes Mellitus.*

### “Educación para proteger el mañana”

La diabetes es una enfermedad en franco aumento. Si bien la predisposición genética es determinante, los factores ambientales son los que la desencadenan: obesidad, sedentarismo.

Un correcto plan de alimentación no sólo es la base del tratamiento sino de la prevención de la diabetes del adulto.

Hoy está demostrado que una persona con diabetes debería consumir una alimentación normal, *incluyendo alimentos con hidratos de carbono saludables, disminuyendo los de alto contenido en grasas e ingiriendo la porción de proteínas justa.*

Es nuestra responsabilidad conocer los alimentos que contienen hidratos de carbono mucho mejor y aprender a utilizarlos en la alimentación cotidiana.

Esto supone *comer de todo*, pero con ciertas pautas para que, en combinación con la medicación y el ejercicio, una persona con diabetes pueda vivir con valores de azúcar en sangre lo más cercanos a la normalidad.

Esta es la única forma científicamente demostrada de evitar las temidas complicaciones en el largo plazo.

#### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica caracterizada por la falta de acción de una hormona, **la insulina**. Ya sea porque no se produce, o porque la que se produce no actúa convenientemente.

#### ¿PARA QUÉ SIRVE LA INSULINA?

El organismo obtiene la energía para funcionar de los alimentos que consume. Estos se transforman en **GLUCOSA** que, a través de la sangre llega a cada órgano como su principal combustible.

La **INSULINA** es necesaria para que la glucosa entre a la célula y produzca energía. Cuando este mecanismo no funciona correctamente la glucosa no pasa a los tejidos, se acumula en la sangre, aumentando por sobre los niveles normales (**HIPERGLUCEMIA**). Cuando estos valores superan el umbral renal, la glucosa se elimina por la orina (**GLUCOSURIA**).

#### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Orinar mucho, mucha sed, apetito aumentado, cansancio y pérdida de peso.

#### TIPOS DE DIABETES

**La diabetes se puede clasificar en las siguientes categorías generales:**

- **Diabetes tipo 1:** el páncreas no produce insulina, por lo que la persona se la debe aplicar diariamente (insulino-dependiente). En general, comienza antes de los 40 años. Pueden no existir antecedentes familiares.

- **Diabetes tipo 2:** El organismo produce insulina, pero no la puede aprovechar; este

fenómeno se conoce como “**resistencia a la insulina**”. La causa principal de este fenómeno es el sobrepeso. El páncreas reacciona produciendo mayor cantidad (hiperinsulinemia), hasta que se agota. Comienza habitualmente en la edad adulta y en el **90 % de los casos se acompaña de sobrepeso**.

- **Diabetes gestacional**: se detecta por primera vez durante el embarazo, en general en el segundo o tercer trimestre. La mayoría de las personas normaliza sus valores de glucemia luego del parto, aunque no siempre es así. Las mujeres con diabetes gestacional presentan mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, y pueden desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

### ¿CUÁL ES LA DIABETES MÁS FRECUENTE?

De cada diez personas con diabetes, nueve tienen **diabetes tipo 2**, la gran mayoría tiene sobrepeso u obesidad. Casi la mitad de los adultos con diabetes **NO CONOCEN SU CONDICIÓN**.

### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Existe una **PREDISPOSICIÓN HEREDITARIA** sobre la que actúan factores ambientales (en la diabetes tipo 2 el más importante es la **OBESIDAD**) y situaciones desencadenantes: embarazo, menopausia, infecciones graves, estrés emocional, cirugía.

### ¿QUÉ SIGNIFICA CONTROL?

La diabetes no se cura, pero en la actualidad se puede controlar. Los valores de azúcar en sangre cambian continuamente en respuesta a distintos factores: alimentación, ejercicio, estrés. Las personas no diabéticas tienen la capacidad de mantener estos valores dentro de ciertos límites: **70 – 140 mg %**.

Hoy se sabe que todas las complicaciones de la diabetes (a nivel de órganos tan vitales como los ojos, riñones, corazón, arterias de las piernas), se deben a los **altos valores de glucosa en sangre** sostenidos en el tiempo, es decir se desarrollan sólo después de **años de mal control**.

***Por lo tanto, el tratamiento estará orientado a lograr que la persona con diabetes viva el mayor tiempo posible con glucemias dentro de los límites de la normalidad.***

### ¿Y ESTO CÓMO SE PUEDE LOGRAR?

Utilizando el **AUTOMONITOREO**, es decir el control domiciliario de la glucosa en sangre que realiza el paciente con **TIRAS REACTIVAS**. Aporta datos valiosos para ajustar la dosis y el horario de la medicación a cada situación individual. Así, la persona con diabetes se transforma en **protagonista de su tratamiento**.

### ¿QUÉ ES LA HEMOGLOBINA GLUCOSILADA?

Es un análisis de laboratorio que refleja el **PROMEDIO** de las glucemias de las **ocho semanas previas** a la extracción de sangre.

***Está demostrado científicamente la relación DIRECTA entre valores de hemoglobina glucosilada y el desarrollo de complicaciones crónicas.***

**Resumen de recomendaciones glucémicas para adultos con diabetes**

Glucosa en sangre antes de las comidas	80 – 130 mg/dL
Hemoglobina glucosilada	< 7,0 %
Glucosa en sangre después de las comidas	< 180 mg/dL

**TRATAMIENTO**

Como en toda enfermedad crónica, las medidas no farmacológicas son la base de un correcto tratamiento.

Sólo con EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA se lograrán paulatinos CAMBIOS DE HÁBITOS en lo que se refiere a alimentación, actividad física y estilo de vida en general.

**1. ALIMENTACIÓN: ¿QUÉ DEBE COMER UNA PERSONA CON DIABETES?**

Lo mismo que debería comer una persona SIN diabetes (de la misma edad, sexo, talla, actividad y momento biológico) para mantener o recuperar la salud.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) muestran en forma gráfica cómo y en qué proporciones elegir mejor los alimentos para prevenir enfermedades.



Para todos, con o sin diabetes, vale la recomendación de APRENDER A COMER, sin olvidarnos del placer pero teniendo en cuenta la salud.

Por lo tanto, la tradicional “dieta sin pan, papa, pastas...”, hoy ha sido reemplazada por un

**PLAN DE ALIMENTACIÓN NORMAL** con recomendaciones especiales:

. **AJUSTAR CALORÍAS:** con el fin de lograr y/o mantener el mejor peso posible. La distribución de macronutrientes debe basarse en una evaluación individualizada de los patrones alimentarios, preferencias y objetivos metabólicos actuales.

. **FRACCIONAMIENTO:** realizar cuatro comidas diarias y si se lo indica el profesional

especialista agregar una comida pequeña o colación. Al distribuir las comidas a lo largo del día disminuyen los picos de glucemia postcomida, a la vez que favorece el cumplimiento de un plan para corregir el sobrepeso.

. **ELIMINAR LOS LÍQUIDOS CON AZÚCAR:** su absorción es tan rápida que se utilizan para tratar una hipoglucemia. Lo mejor es hidratarse con agua, pero se pueden consumir bebidas sin azúcar e infusiones endulzadas con edulcorantes. se pueden usar gaseosas y jugos dietéticos, que aporten menos de 5 cal.%)

. **AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA:** incorporando legumbres, granos enteros, vegetales crudos y cocidos, frutas con cáscara. Esta medida tiene el fin de aumentar la saciedad, enlentecer la absorción de los hidratos de carbono (menor pico glucémico) y permite disminuir el alto consumo de proteínas (quesos y carnes), que es habitual cuando la persona con diabetes no está acompañada por un equipo con profesionales especializado.

**Intente preparar más comidas en casa y utilice ingredientes frescos sin procesar. Trate de preparar comidas y comer juntos en familia. Esta es una buena manera de modelar comportamientos alimentarios saludables para niños y adolescentes, lo que podría ayudar a reducir su riesgo de tener sobrepeso o desarrollar diabetes.**

### ¿QUÉ PASA CON LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Lo que importa en diabetes es la capacidad que tiene una COMIDA de producir un pico de glucosa en sangre demasiado alto. Y esto tiene que ver con la velocidad de digestión y absorción de los azúcares y almidones en el aparato digestivo.

Los alimentos que tienen hidratos de carbono **producen diferentes respuestas en cuanto a la glucemia.**

Los de consumo habitual: pan, galletitas, papa, pastas, arroz, polenta y cereales en general, producen glucemias MÁS ALTAS que el azúcar común, ya que son alimentos refinados, prácticamente sin fibra, de muy fácil digestión. Es fundamental **aprender a controlar la porción** para poder compartir la mesa con la familia y amigos.

Algunos cereales entre los que se destacan: AVENA, CEBADA y CENTENO, todas las LEGUMBRES (lentejas, porotos, garbanzos) y sus harinas, las frutas secas y las semillas, tienen la fibra "incorporada", con mínima respuesta glucémica.

Algunas estrategias, a la hora de armar los menús pueden ayudar a mejorar la glucemia:

#### **Combinar alimentos diferentes en el mismo menú:**

- Ensalada cruda o panaché de verduras previo al plato de pastas o a la porción de pizza.
- Recetas que incluyan además del arroz o las papas, verduras y legumbres o pequeñas cantidades de carne (salpicones o guisos).
- Sandwiches con menos cantidad de pan y agregados de proteínas de origen animal (carnes y quesos magros, huevos) o de origen vegetal (tofu, hamburguesas de legumbres), grasa (palta, hummus, aceitunas, mayonesa) y fibra vegetal (tomate, lechuga, pepino, vegetales grillados).

**Elegir variantes con menor respuesta glucémica:** cereales para el desayuno en base a avena, salvado de avena y salvado de trigo; arroz parboil (“no se pasa”); panes multicereal y con semillas.

**Utilizar métodos de cocción que dificulten la digestibilidad del alimento:** papa hervida y enfriada, pastas “al dente”.

### ¿CUÁL ES LA RECOMENDACIÓN PARA LAS GRASAS Y LAS PROTEÍNAS?

Elija aceite de oliva, girasol alto oleico, frutos secos, palta, como grasas dietéticas preferidas.

Distribuya los alimentos proteicos equitativamente a lo largo de todas las comidas: yogur, leche, queso, carnes, huevo, legumbres, tofu, seitán.

## 2.- ACTIVIDAD FÍSICA

Los músculos, para funcionar, utilizan glucosa sin necesidad de insulina. Se recomienda:

- 150 minutos/sem o más de actividad aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, repartidos en al menos 3 días a la semana, con no más de 2 días consecutivos sin actividad.

- 2 a 3 sesiones por semana de ejercicios de fuerza en días no consecutivos

- Evitar el sedentarismo.

### Y para el adulto mayor

- Entrenamiento de la flexibilidad y del equilibrio 2 o 3 vec/sem.

- El yoga y el tai chi pueden incluirse según las preferencias individuales para aumentar la flexibilidad, la fuerza muscular y el equilibrio.

## 3.- ESTILO DE VIDA

**HÁBITO DE FUMAR:** Los fumadores tienen un mayor riesgo (30 a 40%) de desarrollar DM2 y enfermedad cardiovascular. Elija lugares libres de humo. El tabaco aumenta y agrava las complicaciones de la diabetes

**SAL:** debe consumirse moderadamente. Sólo se restringe cuando existen otras enfermedades como: hipertensión (HTA), insuficiencia cardíaca o renal.

### Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan:

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.

2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)

3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras

**ALCOHOL:** igual recomendación que para todo individuo sano: Si consume alcohol, hágalo con “moderación”. Teniendo en cuenta dos hechos: aporta casi tantas calorías como las grasas y un exceso puede producir hipoglucemia.

***En realidad, la propuesta consiste en darle "un poco más de trabajo" a nuestro aparato digestivo. De esta manera, no sólo la absorción es más lenta y las glucemias suben menos, sino que se da tiempo a que lleguen del cerebro las señales de saciedad, tan importantes en el CONTROL DEL SOBREPESO; un mal que empieza a preocupar a la sociedad toda.***