

## Artículo sobre la Diabetes

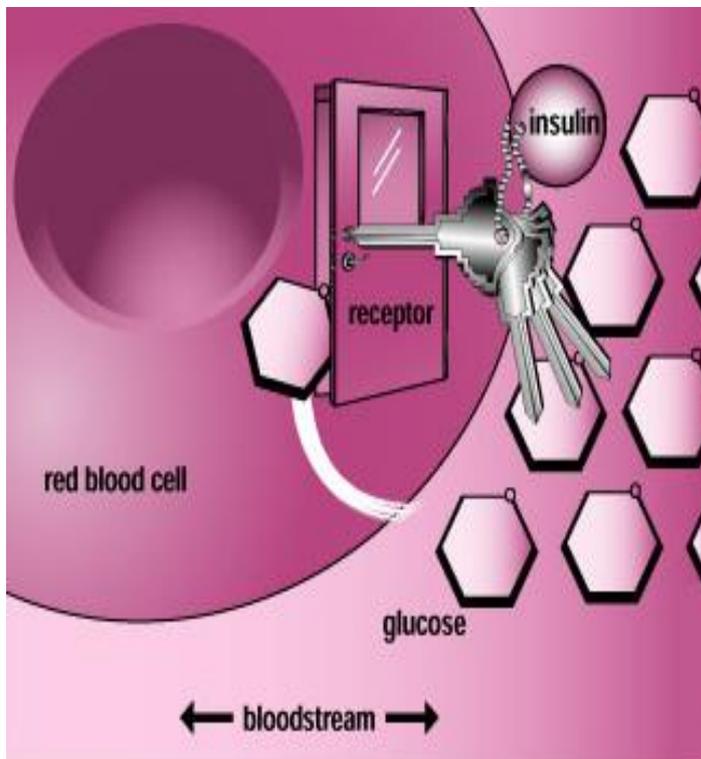
Ser diabético es algo muy frecuente hoy. De hecho los avances en este campo en lo referente a salud en los últimos años han sido espectaculares.

Desde aquí queremos ofrecer una guía sencilla sobre el control de esta enfermedad con una herramienta básica en la diabetes: **La dieta.**

Perder un poco de peso siempre es beneficioso para las personas diabéticas, de hecho una de las claves del tratamiento es la dieta.

Nuestro cuerpo es un motor cuya gasolina es la glucosa. La glucosa se obtiene al degradar o digerir los alimentos que ingerimos en la dieta.

Nuestras células apresan estas moléculas de glucosa que circulan por la sangre para quemarlas y obtener energía.



La glucosa para entrar en las células y servir de combustible energético, necesita una "llave", esta "llave" es la insulina (fabricada en el páncreas).

En los diabéticos disminuye la cantidad de insulina por lo que a pesar de que la glucosa está libre en la sangre, ésta no puede entrar en las células.



Esto produce un aumento de azúcar o glucosa en sangre.

Por lo tanto a la hora de detectar y controlar la enfermedad se realizan controles

de azúcar en la sangre o glucemias digitales.

El aumento de azúcar en sangre es nocivo para la salud y acarrea a la larga problemas en la visión, en la piel, en los órganos internos, etc.

Pero también una bajada de azúcar o hipoglucemia puede llevar al paciente diabético a un coma hipoglucémico.

Por este motivo es fundamental controlar con la dieta el nivel de glucosa o azúcar que está llegando a la sangre después de comer y transformar o digerir los alimentos en glucosa.

Después de saber esto es importante tener en cuenta algunos consejos prácticos:

- El aporte calórico deberá ser el correspondiente a una dieta equilibrada (ver el artículo de gasto calórico).

- Lo que debemos modificar es el reparto de calorías según los grupos de alimentos.

- No debemos tomar en nuestra dieta habitual:

Azúcar, dulces, caramelos, bollería, grasas, ni alimentos que contengan grandes cantidades de azúcar. En su lugar los sustituiremos por edulcorantes y productos que hayan cambiado en sus ingredientes el azúcar por edulcorante.

- No debemos abusar en nuestra dieta habitual de:

Fruta fresca, debemos consumir un máximo de 2 o 3 piezas al día, preferiblemente durante el día y no en la cena.

Pasta, arroz, pan, patatas, cereales, harinas,... Debemos reducir su consumo a tres raciones al día.

- Debemos ingerir todos los días gran variedad de verduras y hortalizas, cocinadas o frescas.

- Debemos ingerir diariamente carnes, preferiblemente blancas, de ternera y de caballo. Pescado, preferiblemente fresco o congelado (preferibles a los enlatados y en conserva). Lácteos, leche, huevos, queso y derivados, intentando que sean desnatados.

Un factor vital que debe acompañar a la dieta del diabético es la actividad física.

Es recomendable un ejercicio suave como es caminar o pasear después de comer.

Recomendamos hacer 5 comidas ligeras antes que tres comidas copiosas.

Os encontrareis mejor y mejorarán vuestras glucemias (cifras de azúcar en sangre).

De todos modos os aconsejo que visitéis a vuestro médico y que os realicéis controles de glucemia periódicos sobre todo los diabéticos que utilizáis insulina.

Muy importante para los pacientes insulino dependientes (que se inyectan insulina) es que siempre lleve unos caramelos o terrones de azúcar encima por si sufren una bajada de azúcar (hipoglucemia).

Si comienzan a notar síntomas como sudoración abundante, temblores o calambres musculares, pitidos en los oídos, pérdida de fuerza o pérdida de visión, es vital que ingieran rápidamente algo de azúcar para remontar la bajada y como no acudir a su médico.( Ver cuadrante de ejemplo)

