

HIPERGLUCEMIA-DIABETES-

La diabetes es un conjunto de enfermedades metabólicas caracterizadas por el aumento de la glucosa en sangre (hiperglucemia), causada por una deficiente secreción de la hormona insulina, una resistencia a la acción de la misma o una mezcla de ambas. La dieta es uno de los cuatro pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes, junto con el ejercicio físico, la educación diabetológica y la medicación. Sin embargo, también es el aspecto que más frecuentemente se descuida.

Obesidad

Muchos diabéticos presentan obesidad. En estos casos es importante seguir una dieta baja en calorías con el fin de perder peso y poder mantenerse luego en un peso lo más cercano al ideal. Se ha comprobado que la pérdida de peso mejora la glucemia (el nivel de azúcar en la sangre), el nivel de colesterol, triglicéridos, y la tensión arterial.

Ejercicio

El ejercicio físico es un componente muy útil en el tratamiento y para controlar el peso corporal. Es recomendable realizar algún ejercicio físico diario. Si el ejercicio es prolongado se deberá tomar antes un alimento rico en hidratos de carbono para prevenir hipoglucemias posteriores, por ejemplo, una fruta, un batido o un yogur.

Cinco comidas diarias

Uno de los aspectos fundamentales de la dieta es la distribución de los alimentos ricos en hidratos de carbono a lo largo del día. En lugar de hacer 3 comidas abundantes al día, es preferible fraccionarlas en al menos 5 ingestas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). De esta manera evitaremos las fluctuaciones en los niveles de glucemia a lo largo del día y mejoraremos el control de la diabetes. Es importante respetar los intervalos entre cada comida y evitar los periodos de ayuno o saltarse las comidas.

Alimentos recomendados

En cuanto a los alimentos recomendados en la alimentación de las personas diabéticas, se debe destacar que no difieren de los recomendados para la alimentación saludable de la población general. Sin embargo, es fundamental que la dieta sea individualizada, adaptada a las características de cada persona, su estilo de vida y tratamiento. Se seleccionarán alimentos bajos en grasa, limitando el consumo de fritos o cocinados con excesiva grasa, y seleccionando formas de cocinado saludables (al vapor, al horno, a la plancha, asado, papillote, etc.). Además, se reducirá el consumo de azúcares y se consumirán verduras y hortalizas en abundancia (incluyendo al menos 5 piezas de frutas y verduras al día.)

Alcohol

El alcohol es un potente hipoglucemiante, por este motivo debe consumirse en cantidades moderadas y siempre como acompañamiento de la comida. Asimismo, es recomendable beber abundante agua, entre 1,5 y 2 litros al día.

Fibra

La fibra es una mezcla de sustancias de origen vegetal que no se absorbe en su paso por el intestino. Se ha demostrado que la fibra favorece el control de la glucemia al evitar sus elevaciones bruscas después de comer. Los alimentos ricos en fibra son los de origen vegetal, como los cereales integrales, frutos secos, legumbres, frutas y verduras.

Productos dietéticos

En los comercios abundan los productos dietéticos especiales para diabéticos, sin embargo, salvo contadas excepciones, no se aconseja consumir alimentos especiales, ya que por lo general reemplazan los hidratos de carbono por otros nutrientes de mayor contenido calórico (grasas y proteínas). Además al considerarlos inofensivos, es muy fácil abusar de ellos.

Hipoglucemia

Una de las complicaciones más frecuentes de la diabetes es la hipoglucemia, una disminución de los niveles de glucosa en sangre por debajo de lo normal. Puede producirse por diferentes causas, por ejemplo, supresión de alguna comida, cambio en la medicación, exceso de ejercicio, control inadecuado, etc. Los síntomas característicos son sudores, palidez, debilidad, dolor de cabeza, hambre y fatiga. El tratamiento requiere una actuación inmediata, consistente en la administración rápida de glucosa o sacarosa, en forma de azúcar, miel, refrescos azucarados, zumos naturales. Pasados unos minutos debe tomarse un alimento rico en hidratos de carbono complejos, como una rebanada de pan o galletitas.