

DIEZ MINUTOS

17 NOV. 2000

salud

Ramón Sánchez-Ocaña



Vida sana, un arma contra la diabetes

El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de esta enfermedad en auge, porque cada vez comemos peor y más rápido y somos más sedentarios.

El Día Mundial de la Diabetes dedica su lema a los estilos de vida, un factor de riesgo claro para la diabetes tipo 2 y de complicaciones en los tipos 1 y 2, las dos formas

básicas de diabetes. La 1 está provocada por un déficit de secreción de insulina y, por tanto, se necesita tomar esta hormona para sobrevivir. Se llama infantil o juvenil y supone un 10-15% de todas las diabetes. La del tipo 2 se origina porque las células se resisten a la acción de la insulina. Se produce en edades avanzadas, se asocia con la obesidad y supone entre el 85-90% de todas las diabetes.

Hace quince años había en el mundo 30 millones de diabéticos. Hoy se calcula que hay 150 millones. No sólo es por la mejora del diagnóstico y de la detección, sino también porque la población envejece, se abusa de la comida rápida poco sana, cre-

ce la obesidad y el estilo de vida es cada vez más sedentario. Y un dato inquietante: la mitad de las personas diabéticas no saben que lo son. En algunos países, el 80% de los enfermos lo ignora.

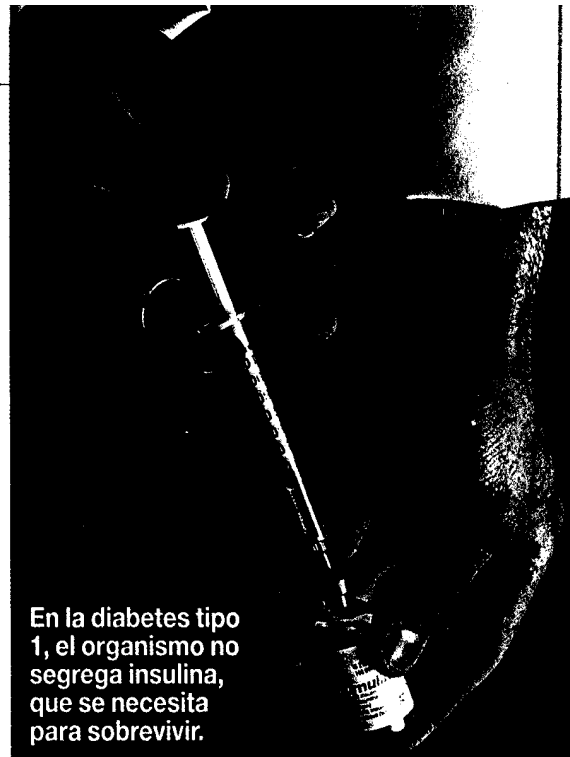
Aderezar con limón en vez de sal

La Federación Internacional de Diabetes propone un plan de cuatro puntos para una vida sana: dieta equilibrada, ejercicio físico, consultar al médico y tener vida social.

Si se es diabético, a estos puntos debe añadirse un quinto: medicación (insulina, comprimidos o ambos).

• *Dieta equilibrada.* Un buen control de azúcar en sangre, tanto si se medica contra la diabetes como si no, también es necesario. Salvo necesidades que el médico recomendará, los consejos son:

Hacer una comida variada y reducir la inges-



En la diabetes tipo 1, el organismo no segrega insulina, que se necesita para sobrevivir.

tión de grasa. Cuanta menos, mejor. Asar o cocer, mejor que freír. Pasteles, galletas y dulces, sólo en ocasiones especiales. Evitar la sal en lo posible: aderezar con hierbas, especias o zumo de limón. No añadir sal en la mesa. Limitar el consumo de alcohol.

Mejor tres comidas pequeñas que una o dos copiosas. No saltarse una comida y establecer un horario.

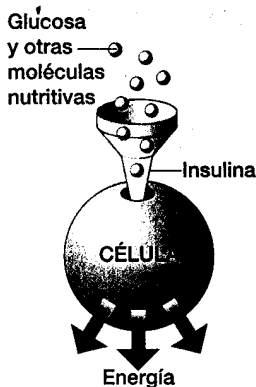
• *Ejercicio físico.* Llevamos un estilo de vida sedentario. La actividad física es clave para una buena salud. El ejercicio disminuye el nivel de azú-

car en sangre y, además, el organismo utiliza mejor ese azúcar y evita el estrés (que moviliza nocivamente la insulina). Debe elegirse una actividad que guste para que se pueda hacer de manera satisfactoria y regular. Cada uno puede pensar en pequeñas maneras de hacer ejercicio: subir las escaleras, aparcar el coche lejos de casa, dar un paseo, etc.

• *Asesoramiento médico.* Para controlar la vida del diabético, la consulta médica es fundamental. El diabético de tipo 1 debe ajustar la dosis de insulina y establecer el control periódico de sangre. A ve-

Qué hace la insulina

- Regula la cantidad de azúcar en sangre.
- Es capaz de abrir los canales celulares que permiten que la glucosa pase de la sangre al interior de la célula para llevar a cabo el metabolismo.



Evolución estimada de la diabetes

1996	2.276.127
2001	2.423.788
2006	2.566.301
2011	2.698.305
2016	2.841.895
2021	3.000.610
2026	3.166.297

Los países industrializados, con sólo un 16 por ciento de la población mundial, tienen el 35 por ciento de los diabéticos. En España -cuadro superior- va en aumento.

ces, y según la actividad, debe programar sus provisiones; por eso necesita asesoría. En el caso de la diabetes tipo 2, la medicación es oral, aunque en muchos casos haya que acudir a la inyección. Aquí lo importante es la asesoría directa porque cada caso es distinto.

Potenciar las relaciones sociales

• *Vida social.* Tener tiempo para compartir con los amigos y la familia reduce el nivel de estrés y ayuda a llevar una vida más grata y más sana.

Es importante que nos concienciamos de la im-

portancia de la diabetes porque es una enfermedad que cada vez afecta a más personas. Para terminar, os ofrecemos algunos datos numéricos:

-Los países industrializados, con el 16% de la población mundial, tienen el 35% de todos los diabéticos.

-El riesgo de enfermedad cardiovascular es de dos a cinco veces mayor en las personas con diabetes.

-Los cinco países con mayor número de diabéticos son India (más de 32 millones), China (22,6), Estados Unidos (15,3), Pakistán (8,8) y Japón (7,1).

Sabías que...

La cuarta parte de las enfermedades están relacionadas con factores medioambientales. 1.200 millones de personas no tienen buen acceso al agua y la mitad de la población mundial no tiene saneamiento correcto. Más de 400 millones de mujeres y niños están expuestos a una grave contaminación del aire por concentración de plomo proveniente de gasolineras, pinturas o cañerías.