

ENDOCRINOLOGÍA

Los especialistas no aconsejan los turronec especiales para diabéticos

M. S. Madrid

En las consultas de endocrinología se observa cada año después de Reyes una mayor afluencia, fundamentalmente de diabéticos, hipertensos y obesos, que son los pacientes más vulnerables a transgredir las normas dietéticas y a sufrir las consecuencias de los abusos gastronómicos. Así lo manifiesta Clotilde Vázquez, experta del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

[/EMPTYTAG]En las fiestas navideñas abundan los abusos y desajustes alimentarios y los especialistas saben que sus recomendaciones dietéticas son frecuentemente transgredidas por los pacientes. Pero no sin mala conciencia. En los últimos años, han proliferado en el mercado productos supuestamente idóneos para determinadas patologías; por ejemplo, los turronec para diabéticos, que los enfermos toman en la creencia de que salvan la dieta prescrita y al mismo tiempo pueden celebrar la Navidad con el producto que más la simboliza. Pero las cosas, en este punto, no están tan claras.

La Sociedad Española de Endocrinología aconseja seguir

pautas de moderación para no ganar peso en tan poco tiempo ni provocar descontrol ni desestabilizaciones en los enfermos con factores de riesgo cardiovascular (obesidad, diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos) y en los que sufren ciertos trastornos digestivos.

Clotilde Vázquez, jefe de Nutrición en el hospital Ramón y Cajal de Madrid, sostiene que en estas fiestas es posible comer de todo, incluidos los turronec tradicionales, pero con mesura. "Y si nos pasamos en algunas de las comidas de los días más señalados, lo aconsejable es que el resto de los días reduzcamoc la ingesta calórica y aumentemos su gasto mediante la práctica de ejercicio físico", explica.

Glúcidos y grasas

Según esta especialista, el elevado número de productos que existen actualmente en el mercado *light* (supuestamente bajos en calorías) y para diabéticos (turronec, chocolates, galletas, mermeladas, salsas tipo mayonesa, etcétera) "pueden ser un reclamo engañoso, puesto que las personas se confían y se exceden en su consumo".

Si generalmente estos alimen-

tos no contienen glucosa o sacarosa, llevan incorporados otros glúcidos que, finalmente, en el organismo se convierten en sacarosa y elevan igualmente la glucemia (glucosa o azúcar en la sangre). Se trata, además, a juicio de los endocrinos, de productos más ricos en grasas, al estar más elaborados y manipulados y contener más cantidad de aditivos (edulcorantes, aromatizantes, conservantes), con lo que tampoco son aconsejables desde este punto de vista.

"Es importante", sugiere Vázquez, "leer en el etiquetado la composición de los productos que vayamos a consumir". El problema es que la información que da el fabricante es libre. Las normas de la Unión Europea sobre la composición de los productos alimenticios son muy indefinidas y a veces está escrita en letra demasiado pequeña y difícil de leer.

Los especialistas concluyen por tanto prescindir, en general, de los productos *light* y comer de todo, pero menos cantidad. En el caso de los turronec, recomiendan las variedades convencionales de mayor calidad, por ejemplo, los de Alicante y Jijona, que contienen esencialmente almendras, huevo, azúcar y miel y son ricos en vitamina E.