




PREGUNTA A TU FARMACÉUTICO

POR CINTIA RUBIO, FARMACÉUTICA

## ¿ES POSIBLE EVITAR SER DIABÉTICO?

**Mi médico me ha dicho que tengo intolerancia a la glucosa. ¿Es un problema grave?**  **Nieves S. Cáceres**

La intolerancia a la glucosa se conoce también como hiperglucemia o "prediabetes" y la padecen quienes tienen unos niveles de azúcar (glucosa) en sangre superiores a los normales, aunque no alcanzan los de la diabetes. En realidad, los niveles de azúcar en sangre oscilan en unos márgenes bastante estrechos. Tras el ayuno nocturno, lo normal es tener entre 70 y 100 mg de glucosa por decilitro de sangre (mg/dl). Cuando los valores son superiores a 126 mg/dl, es cuando el médico diagnóstica diabetes. En algunas perso-

nas, los niveles de azúcar en sangre tomados en ayunas pueden estar entre 101 mg/dl y 125 mg/dl, es decir, por encima de los valores normales, pero sin llegar a los que definen la diabetes. En esos casos, se habla de intolerancia a la glucosa o "prediabetes". Lo importante entonces es actuar cuanto antes, para evitar que el problema derive en una diabetes del tipo 2. Para ello, los endocrinólogos aconsejan:

- Reducir al mínimo el consumo de grasas saturadas y "trans" (de origen vegetal, hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, presentes en los alimentos procesados) y cambiarlas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (aceite de oliva, frutos

secos, aguacate...) y ácidos grasos omega-3 (pescados azules), sin que el total de ellas supere el 30% de las calorías ingeridas al día.

- Aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales y harinas integrales, y reducir el de bollería, alimentos procesados, dulces y refrescos azucarados...
- Hacer ejercicio al menos media hora al día (caminar a paso rápido, bailar, nadar, montar en bici...).
- Perder al menos el 7% del peso inicial, en caso de que se tenga exceso de peso.
- Consultar al médico la conveniencia de tomar un medicamento como la metformina (glucófago) para ayudar a reducir los niveles de glucosa. ■