

“Las dietas deben ser adaptadas a cada uno”

SANIDAD ■ Decenas de diabéticos vallisoletanos asistieron ayer a una mesa redonda sobre su enfermedad ■ El acto se celebró por el Día Mundial de la Diabetes

T.C.
VALLADOLID

Hay que ser muy prudentes al hablar de nutrición en general y de la de los diabéticos en particular. Así lo advirtió ayer la doctora M^a Concepción Terroba Larumbe, especialista en endocrinología y nutrición del Hospital Pío del Río Hortega en una mesa redonda organizada por la Fundación ONCE y la Asociación de Diabéticos de España (ADE) Territorial de Valladolid.

El encuentro de especialistas, se celebró en el salón de actos de la ONCE, cuyo aforo no fue suficiente para acoger a todas las personas interesadas en el conocimiento de esta enfermedad. El acto coincidió con la celebración del Día Mundial de la diabetes.

La doctora Terroba explicó que sobre nutrición y sobre la nutrición en diabetes “están cambiando las teorías, casi según modas, y quizá los aspectos que tenemos un poco más claros, con datos científicos que los respaldan, son los que menos salen en los medios de comunicación y

de alguna forma, los que menos llegan al diabético por las limitaciones de tiempo de consulta”. “En este sentido, es interesante utilizar un foro de este tipo para hablar de nutrición”, señaló la especialista.

Respecto a los tópicos que circulan en torno a la alimentación de los diabéticos, que según la doctora son muchos, insistió en la idea de qué lo importante es poder explicar por qué se han desmontado:

Algunos tópicos

Como ejemplos de estas ideas erróneas, citó el hecho de considerar que “la sacarosa en sí misma es mortal para el diabético, que el diabético no puede comer patatas o que debe hartarse de ellas”.

Según Terroba, uno de los problemas en este campo radica en las cuestiones “rígidas”. “Ahora a lo que tendemos es a individualizar muchos de los aspectos de la dieta, desde el aporte calórico a la distribución de macronutrientes”. En su opinión, el camino es la individualización y el basarse en datos científicos. ■



Un momento de la intervención de la doctora M^a Concepción Terroba.

Mantenrevista



Miguel Ramos Casado

“Hay que conocer la diabetes”

► ¿Cómo fue su experiencia como presidente de la Asociación de Diabéticos Españoles (ADE) de Valladolid?

► Yo llegué a la asociación por casualidad, fui presidente durante 6 años, hace ya veinticinco, y ahora estoy en retaguardia, porque tengo 80 años y he estado hospitalizado mucho tiempo, aunque no podía vivir sin esto, la ADE es un poco mi vida.

► ¿A qué edad descubrió que era diabético y cómo ha cambiado desde entonces el tratamiento y la información sobre su enfermedad?

► Me la diagnosticaron hace 29 años, pero a mí me ha protegido Dios en que yo he aprendido todo en la asociación. Cuando llegué se estaba formando la directiva y me metieron a mí porque faltaba uno. Entonces todos eran gente de carrera y cuatro años después, cuando saí elegido, recuerdo que les dije que estaba para llevarles el botijo. Luego ya no lo dejé, soy educador en debates y visitador de enfermos dia-

béticos, una plaza que creé yo y algo con ella. Se ha avanzado mucho, antes se podía morir de diabetes.

► ¿En qué consiste su trabajo como visitador?

► Pues en el hospita) me decían, en tal habitación y tal cama hay un diabético, y yo, como conocía a todos, los visitaba para transmitirles mi experiencia. Ahora trabajo en residencias de ancianos, porque me gusta mucho, son gente de mi edad.

► ¿Qué les recomienda usted?

► Primero que conozcan la enfermedad. Se calcula que hay el doble de enfermos que los que están diagnosticados. Por otra parte, no debe uno resignarse y decir soy diabético, y aquí me quedo; cada vez hay más medios para llevar una vida casi normal.

► ¿Cuáles son los síntomas?

► El hambre, el cansancio... Con la hipoglucemia puedes caerte de pronto en la calle. Yo he visto a un policía confundirlo con una borrachera. Hay que tener cuidado, porque la persona puede morirse.