

La dieta de los diabéticos españoles es pobre en carbohidratos y excesiva en grasas, según expertos

Especialistas participantes en el XVIII Congreso de la Sociedad Española de Diabetes aseguran que no existe una dieta tipo para estos pacientes, pero recomiendan adaptar la alimentación al tratamiento global de la enfermedad.

Las recomendaciones dictadas por sociedades internacionales de prestigio aseguran que no existe una única "dieta" para diabetes, sino una serie de recomendaciones nutricionales. Éstas, basadas en la alimentación que hacen de forma habitual las personas con diabetes, sus costumbres, gustos y su estilo de vida, y teniendo en cuenta los objetivos terapéuticos que no alcanza, les debe permitir adaptar su alimentación a estas circunstancias. De esta manera, dentro del tratamiento global de la diabetes, se pueden alcanzar los objetivos terapéuticos que les permita estar en bajo riesgo para desarrollar cualquier tipo de complicación derivada de la diabetes. Así lo aseguraron los expertos durante la mesa sobre Nutrición y Diabetes celebrada en el XVIII Congreso de la Sociedad Española de Diabetes.

Por lo tanto, para establecer un tratamiento nutricional adecuado para las personas con diabetes, y teniendo en cuenta estos aspectos anteriormente citados, el primer paso es conocer cuales son las tendencias en la alimentación de la población en general y su relación con la morbi-mortalidad. Así lo afirmó el profesor Benjamín Caballero, de la Johns Hopkins School of Medicine, Baltimore.

El profesor Caballero, de origen español, ha estado involucrado en el desarrollo de varios estudios epidemiológicos que evalúan las variables nutricionales de poblaciones con la morbimortalidad. Ha participado en el panel de expertos que evalúa y realiza recomendaciones a la población norteamericana. En general sus estudios ponen en evidencia que la mejor forma de hacer una alimentación sana es realizar una alimentación variada basada en el consumo de productos de temporada. Los alimentos tienen varios componentes cuyas interacciones resultan cruciales para obtener los efectos favorables de realizar una alimentación sana.

Aunque algunos aspectos beneficiosos se adscriben a determinados componentes, la realidad es que el consumo de esos componentes de forma aislada no se asocian a los efectos beneficiosos esperables en relación al consumo del alimento entero. Por ejemplo, el consumo de vitaminas antioxidantes y carotenos es claramente menos beneficioso que el consumo de frutas y verduras, aun en cantidades superiores a las que tiene el propio alimento.

Probablemente esto es debido a que además de estos productos tiene otros compuestos el alimento completo, que es lo más importante a la hora de ejercer su protección sobre el desarrollo de determinadas enfermedades, aseguró el especialista.

Por su parte, la doctora Pilar Matía, del hospital Universitario San Carlos, en nombre del Grupo de la Sociedad Española de Diabetes para el estudio de la Nutrición, se encargó de relatar los datos obtenidos sobre la estimación de la alimentación de las personas con diabetes en España, las tendencias del cambio y su relación la protección y/o aparición de las complicaciones de la diabetes, según

el estudio sobre la nutrición en la diabetes y las complicaciones (DNCT), realizado por el Grupo en España entre 1993-2000, obviamente referido a la población española, con su alimentación y costumbres propias.

Según los datos obtenidos en este estudio, la alimentación realizada por las personas con diabetes en España, es pobre en carbohidratos, menos de 40 por ciento de las necesidades de energía, y rica en grasa, pudiendo superar casi el 40 por ciento. Entre 1993 y 2000 se ha reducido levemente el consumo de carbohidratos y se ha incrementado el de proteínas, manteniéndose el de grasa. Además, en el año 2000 más del 50 por ciento del contenido en grasa de alimentación provenía del aceite de oliva y de los pescados azules y, aunque el consumo de grasa saturada era excesivo, superaba el 12 por ciento, el consumo mas elevado de grasa polinsaturada y monoinsaturada hace que la proporción de grasas "favorables" en relación a las consideradas "perjudiciales".