

Una correcta alimentación, clave para los diabéticos

USP Hospital San Carlos dispone de una unidad específica de diabetes

M. J. GARCÍA
MURCIA

Cristóbal Colón trajo de América algunas semillas de cacao que los indígenas utilizaban como moneda de cambio; y Hernán Cortés presenció cómo Moctezuma bebía un néctar que los aztecas denominaban *xocalt* ('agua amarga'), elaborado con cacao, maíz triturado, especias y agua. Según relataba el conquistador, «esta bebida le hace a uno más fuerte y resistente a la fatiga». El nombre griego del cacao, *theobroma*, significa 'comida de dioses'.

Hoy día, el chocolate constituye uno de nuestros más preciados manjares y es, junto con zumos envasados, bollería industrial... una dulce tentación. Los postres y dulces industriales son ricos en azúcares (también denominados hidratos de carbono), que conforman un grupo químico del que los seres vivos obtienen energía.

Dentro de este tipo de moléculas se pueden distinguir dos subgrupos: los hidratos de carbono simples y los complejos. Los primeros, entre los que se encuentra la sacarosa (azúcar refinado de mesa), se absorben rápidamente, y son los que elevan en mayor proporción el azúcar en sangre y tienden a acumularse en forma de grasa.

En cambio, los más complejos, entre los que se encuentran los almidones y las pectinas, se absorben y metabolizan de una forma más lenta.

El organismo gasta más energía en su procesamiento, se produce una menor acumulación en forma de grasa y, por esta razón, son más saludables.

Teniendo en cuenta lo anterior, el doctor González-Sicilia, endocrinólogo de la Unidad de Diabetes de USP Hospital San Carlos, recomienda «un consumo moderado de todo tipo de alimentos, especialmente los azúcares refinados y las grasas saturadas». La concatenación de sedentarismo por vacaciones, ingesta hipercalórica por las múltiples celebraciones y consumo de dulces «es peligrosa para la población general y deletérea para los diabéticos», añade este experto.

España tiene la segunda mayor tasa de obesidad de Europa (sólo



DOCTOR GONZÁLEZ-SICILIA, DE LA UNIDAD DE DIABETES. / IMAGEN ARCHIVO LA VERDAD.

<CUADRO> Características de algunos edulcorantes y recomendaciones de uso para diabéticos

Tipo de edulcorante	Aporte de calorías	Poder endulzante	Consumo
Sacarosa	SI	1	NO
Sorbitol	SI	0,5	NO
Aspartamo	SI	190	SI (*)
Sacarina	NO	400	SI
Ciclamato	NO	40	SI (**)
Acelsulfama K	NO	200	SI
Thaumatina	NO	2.200	SI
Neohesperidina	NO	250	SI

*Excepto niños con fenilcetonuria
*Excepto embarazadas

superada por Malta), y la prevalencia de diabetes tipo 2, asociada en gran medida al exceso de peso, está aumentando de forma alarmante. Mientras que el resto de la población se puede dar por

satisfecha con un control de la ingesta calórica, los diabéticos tienen terminantemente prohibido el consumo de determinados productos. ¿Deben privarse de la dulce tentación? El doctor señala

que hay alternativas, como la elaboración casera de postres con los edulcorantes más adecuados.

Respecto a los productos etiquetados como 'aptos para diabéticos', los endocrinos advier-

ten que no existe una legislación clara que determine en qué casos se puede utilizar ese etiquetado. La única garantía es que no tienen ni sacarosa ni glucosa.

Sin embargo, muchos de ellos contienen fructosa, que puede elevar la glucosa en sangre.

EDULCORANTES

«Este azúcar necesita de la insulina para metabolizarse, por lo que nosotros no aconsejamos su consumo, salvo que se haga en muy pequeñas cantidades», indica. También pueden llevar sorbitol, maltitol o xilitol, que tienen un menor valor calórico que la fructosa, pero en grandes cantidades pueden provocar trastornos gastrointestinales.

Por lo tanto, es imprescindible que el diabético lea la etiqueta con detenimiento y sepa qué edulcorantes están vedados y cuáles debe ingerir con moderación.

No todos los pacientes presentan los mismos requerimientos dietéticos. El endocrino será quien marque los límites y proporcione recomendaciones específicas para cada caso.

La alimentación es, junto al

En la Región de Murcia son diagnosticados hasta 250 nuevos casos de párkinson cada año

El endocrino ha de ser quien marque las limitaciones dietéticas y ofrezca indicaciones en cada caso

tratamiento farmacológico y la educación en hábitos y en el conocimiento de la enfermedad, uno de los elementos clave para afrontar la enfermedad de la diabetes.

El objetivo para quienes padecen esta enfermedad, la diabetes, es siempre mantener los niveles de glucemia adecuados, normalizar el perfil lipídico, ayudar al mantenimiento de la presión arterial e intentar conseguir un peso correcto y adecuado.

Educar correctamente en el conocimiento práctico de la composición de los alimentos que ingerimos está en el origen de una buena nutrición.