



DIABETES TIPO 2

UNA ENFERMEDAD PELIGROSA QUE PUEDE EVITARSE

Índices de Diabetes en Aumento

En la actualidad, la diabetes tipo 2 (en adelante diabetes) aqueja a casi 24 millones de estadounidenses de 20 años o mayores. Esta cifra incluye a unas 5 millones de personas que tienen la enfermedad, pero que no lo saben. Además, los médicos notan que hay niños de edad preescolar con diabetes, principalmente aquellos que son obesos. La diabetes es más común entre la población hispana, afroamericana y asiática, y es más frecuente en los EE. UU. que en Europa y el resto del mundo.

Alrededor del 90% de los diabéticos tienen el tipo de diabetes que no necesita tratamiento con insulina. Estas personas aún pueden producir insulina, la hormona que regula el procesamiento de las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Al implementar algunos cambios en el estilo de vida, estas personas pueden revertir la situación y normalizar el metabolismo.

Consecuencias de la Diabetes

Tener diabetes predispone a las personas a tener problemas de salud que involucran al corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, la vista y los riñones. Por ejemplo, una persona con diabetes tiene tres veces más probabilidades de desarrollar enfermedad cardíaca y morir debido a dicha enfermedad. El riesgo de tener un accidente cerebrovascular es cuatro veces más alto en los diabéticos, mientras que la hipertensión arterial, los problemas con la vista (que posiblemente produzcan ceguera) y la circulación deficiente son mucho más probables. Los diabéticos pueden desarrollar daño renal, que en última instancia hará necesario diálisis o un trasplante renal. Los daños hechos a los nervios pueden causar cosquilleo y entumecimiento en los dedos de las manos o de los pies, así como problemas más graves. Muchos de estos problemas se pueden evitar previniendo el desarrollo de la diabetes o controlándola en forma eficaz.

Los Culpables Detrás de la Diabetes

Obesidad: es la causa principal de la diabetes. De hecho, el rápido aumento de la diabetes es paralelo al aumento de

la obesidad. Según el gobierno de los EE. UU., más del 34% de los estadounidenses de 20 años o mayores son obesos.

Tanto la cantidad total de grasa corporal como su distribución contribuyen al riesgo de tener diabetes. Las personas cuya grasa corporal se concentra en el abdomen, según lo refleja la circunferencia de la cintura, corren mayores riesgos de tener diabetes, resistencia a la insulina y un control anormal del azúcar en sangre. Una circunferencia de la cintura de riesgo bajo es menos de 92 cm. (36 pulgadas) para los hombres y 88 cm. (35 pulgadas) para las mujeres. Una buena regla general es tener una circunferencia de cintura que sea la mitad de la altura.

En la obesidad, el cuerpo no puede procesar ni almacenar toda la grasa que contiene, de modo que envía una señal al páncreas para que produzca insulina. Sin embargo, los lugares que habitualmente procesan y almacenan la grasa—es decir, el hígado, el tejido graso y los músculos esqueléticos—se vuelven resistentes a la insulina y no pueden manejar más grasa. Como resultado, la grasa se acumula en la sangre, el hígado, el corazón y el páncreas. A medida que aumenta la resistencia a la insulina, el páncreas intenta producir más hormona, pero las células que producen insulina finalmente fallan. La resistencia a la insulina también hace que el hígado produzca más glucosa (azúcar). El consecuente aumento de azúcar en sangre es el indicador más común de la diabetes. Debido a que la obesidad contribuye en forma tan decisiva a la diabetes, bajar el exceso de peso es la clave para prevenir la enfermedad.

Otros Factores que Contribuyen a la Diabetes: además de la obesidad, otros factores contribuyentes a la diabetes son la inactividad física, antecedentes familiares de diabetes, hábitos alimenticios poco saludables, el envejecimiento, la hipertensión arterial y los niveles elevados de colesterol de baja densidad ("colesterol malo"). Ponerse en buen estado físico y mejorar la alimentación son factores especialmente importantes para prevenir la diabetes. Tanto los ejercicios aeróbicos como los de resistencia disminuyen el riesgo de tener diabetes y enfermedad cardíaca al reducir el peso y la circunferencia de la cintura y al mejorar el metabolismo de la glucosa y el estado del corazón-pulmón. ¡Y otro beneficio es que uno se siente mejor!

Pescado, Omega-3 y Alimentación Saludable

Alimentación Saludable: las dietas saludables que no fomentan la diabetes tienen un alto contenido de fruta, verdura y fibra vegetal y tienen cantidades moderadas de grasas, proteínas y carbohidratos. Estos últimos deben provenir principalmente de alimentos integrales y de carbohidratos complejos en lugar de azúcares, cereales refinados y alimentos horneados procesados. Tanto las dietas con bajo contenido de carbohidratos como de grasas pueden facilitar el adelgazamiento y el buen control de la glucosa. Sin embargo, cada enfoque alimenticio tiene sus desventajas. Las dietas con bajo contenido de carbohidratos tienden a contener grandes cantidades de grasas y bajas cantidades de fruta, verdura y cereales integrales, mientras que las dietas con bajo contenido de grasa están vinculadas con niveles altos de grasa en sangre y bajos de HDL (lipoproteínas de alta densidad).

Alimentos con índice Glucémico Bajo: los alimentos que incluyen gran cantidad de papa, pastas, pan blanco y refrescos, se conocen con el nombre de dietas con índice glucémico alto. Dichas dietas empeoran la resistencia a la insulina y el control de la glucosa. Una dieta glucémica baja desencadena una respuesta a la glucosa en sangre más moderada después de comer. La mayoría

de las pautas alimenticias internacionales aprueban las dietas con índice glucémico bajo.

Fibra Vegetal: la parte no digerible de los alimentos vegetales—la fibra—ayuda a prevenir el engordamiento y de la circunferencia de cintura, a la vez que disminuye las probabilidades de tener diabetes, en especial en personas con riesgo alto de padecer de la enfermedad. Las dietas con alto contenido de fibra tienen efectos beneficiosos en la glucosa en sangre, en los niveles de lípidos y en el riesgo de tener enfermedad cardíaca. Las recomendaciones del consumo de fibra oscilan de 25 a 50 gramos por día, cantidades que generalmente no se alcanzan sin una planificación alimenticia cuidadosa.

Tipo de Grasas: está aceptado en forma generalizada que consumir alimentos con alto contenido de grasas saturadas (por ejemplo, mantequilla, queso, productos lácteos enteros y carne roja con grasa y procesada) y de grasas transgénicas (margarinas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas y algunos productos horneados) funcionan contra la insulina y el control del colesterol en sangre. Al contrario, el reemplazo de la mayor parte de las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, tales como las que se encuentran en el aceite de canola y de oliva, mejora la sensibilidad a la insulina y el metabolismo de la glucosa.

Omega-3 de Cadena Larga: estos ácidos grasos se encuentran principalmente en los peces y los mariscos. Reducen la probabilidad de mortalidad por enfermedad cardíaca y varios tipos de problemas cardíacos en personas sanas y en diabéticos. El omega-3 proveniente de mariscos disminuye los niveles de grasa en sangre, puede aumentar el HDL, reduce el aumento de plaquetas (la coagulación sanguínea) y en la mayoría de los estudios no perjudica al control de la glucosa. Además, el omega-3 proveniente de mariscos puede mejorar la función de los vasos sanguíneos arteriales, reducir el avance del estrechamiento de las arterias y reducir el riesgo de tener enfermedad de las arterias coronarias. De esta manera, el omega-3 proveniente de mariscos reduce el riesgo de tener enfermedad cardíaca en los diabéticos y en aquellas personas con riesgo alto de padecerla.

Las dietas con alto contenido de omega-3 proveniente de mariscos pueden reducir el tejido graso, lo que es beneficioso para las personas con demasiada grasa corporal. En un estudio reciente, mujeres diabéticas que consumían una cantidad moderada de omega-3, tuvieron una masa grasa menor y células grasas más pequeñas a pesar de no haber adelgazado. Además, no se registró un deterioro del control de la glucosa ni de la sensibilidad a la insulina. Otro estudio reveló que comer pescado diariamente y adelgazar fueron factores que mejoraron el metabolismo de la insulina y la glucosa en personas obesas.

Para quienes tienen un control deficiente de la glucosa o una resistencia deficiente a la insulina, los efectos del omega-3 proveniente de mariscos son menos claros. Sin embargo, las evidencias sugieren que un consumo más alto de omega-3 o de pescado, puede tener un efecto positivo sobre el metabolismo de la glucosa y de la insulina.

Lleve una Vida (Saludable) para Prevenir la Diabetes

Existen evidencias convincentes de que las personas con riesgo alto de tener diabetes que adelgazan y aumentan la actividad física son mucho menos propensas a desarrollar diabetes. Estas acciones redujeron la probabilidad de tener diabetes en más del 50% y fueron mucho más eficaces que los medicamentos. ¡En Finlandia, China, Suecia y los EE. UU., las personas con probabilidades de tener diabetes que adelgazaron, hicieron ejercicio con más frecuencia y mejoraron los hábitos alimenticios redujeron sus probabilidades del avance de la resistencia a la insulina hasta la diabetes en un 58%! Un estudio reciente realizado en Boston entre adultos mayores con riesgo de tener diabetes reveló que las personas que tenían el estilo de vida más saludable tuvieron un 80% menos de probabilidades de desarrollar diabetes, en comparación con aquellas que tenían los hábitos alimenticios menos saludables. Los estilos de vida que marcaron la diferencia fueron la actividad física regular, una alimentación saludable, no fumar y un consumo moderado o nulo de alcohol. Si los participantes que llevaban un estilo de vida saludable no eran obesos, las probabilidades de tener diabetes disminuyeron más aun hasta alcanzar un 89%.

La diabetes, que actualmente se clasifica como epidemia, se puede prevenir con un estilo de vida y hábitos alimenticios saludables. El omega-3 proveniente de mariscos hace que las selecciones alimenticias sean más saludables y disminuyan los peligros de la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardíaca.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETES

- **Consuma gran cantidad de fruta, verdura y alimentos integrales**
- **Escoja alimentos con alto contenido de fibra**
- **Reemplace las grasas saturadas y transgénicas por ácidos grasos mono y poliinsaturados, tales como los que se encuentran en el aceite de canola y de oliva**
- **Aumente el consumo de omega-3 proveniente de peces y mariscos**
- **Las dietas con índices glucémicos bajos favorecen a las respuestas saludables de azúcar en sangre**

Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, ScienceVoice Consulting, Denver, CO
2/10

www.alaskaseafood.org

Oficinas Administrativa (800) 478-2903
311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147
Oficinas de Mercadeo (800) 806-2497
150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109