

Nutrición y Diabetes

COMITE DE MEDICOS POR UNA MEDICINA RESPONSABLE
PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE

5100 WISCONSIN AVE., N.W., SUITE 400 • WASHINGTON, DC 20016
TELÉFONO (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • PCRM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

Fundamentos de la diabetes

En la diabetes, las células del cuerpo no pueden obtener el azúcar que necesitan. La glucosa, un azúcar simple, es el principal combustible del cuerpo. La glucosa se encuentra en la sangre, pero en los diabéticos, no puede ingresar a las células que la necesitan. Cuando la diabetes comienza durante la infancia (diabetes insulín-dependiente se produce por un inadecuado suministro de insulina, la hormona que conduce el azúcar dentro de las células del cuerpo. Sin insulina, las membranas de las células no dejan pasar el azúcar. Esta forma de diabetes se denomina también de tipo 1 o diabetes juvenil. Cuando la diabetes comienza durante la vida adulta (diabetes no insulín-dependiente) no se debe a un suministro inadecuado de insulina; por el contrario, existe suficiente insulina en el flujo sanguíneo, pero las células no responden rápidamente a ella. El azúcar no puede ingresar con facilidad a las células y regresa al flujo sanguíneo. Esta forma de diabetes se denomina también de tipo 2 o diabetes de edad adulta. En el corto plazo, las personas con diabetes pueden experimentar episodios de respiración dificultosa, vómitos y deshidratación y, en el largo plazo tienen riesgo de contraer enfermedades cardíacas, problemas hepáticos, desórdenes de la visión y otros problemas.

Enfoques alimenticios para tratar la diabetes

El antiguo enfoque para tratar la diabetes consistía en suprimir de la dieta los azúcares refinados así como alimentos que se transforman en azúcares como, los almidones, los panes, las frutas, etc. El criterio se basaba en que la orina de los diabéticos contiene azúcar. Lamentablemente, al eliminar todos los carbohidratos complejos, los únicos componentes que quedan en la dieta son las grasas y las proteínas.

El nuevo enfoque centra más su atención en las grasas. La grasa es un problema para las personas con diabetes. Cuanta mayor grasa haya en la alimentación, mayor dificultad tendrá la insulina para llevar azúcar a las células. Aún no se sabe con certeza la razón por la cual esto sucede, pero sí se sabe que disminuir el consumo de grasas y perder grasa corporal, ayuda a la insulina a hacer un mejor trabajo. Los programas modernos para el tratamiento de la diabetes reducen drásticamente el consumo de carnes, productos lácteos de alto contenido de grasa, y aceites. Por otro lado, incrementan si-

multáneamente los granos, legumbres y vegetales. Un estudio permitió determinar que 21 de 23 pacientes con medicación oral y 13 de 17 pacientes con tratamiento de insulina fueron capaces de suspender sus medicamentos después de 26 días de seguir una dieta prácticamente vegetariana y realizar un programa de ejercicios.¹ Durante los seguimientos realizados por periodos de dos y tres años, la mayor parte de pacientes con diabetes que fueron tratados con este régimen pudieron mantener los buenos resultados.² Los cambios alimenticios son simples pero profundos, y funcionan. Las dietas vegetarianas bajas en grasas son ideales para las personas con diabetes.

En 1999, el Comité Médico de Medicina Responsable y la Universidad de Georgetown llevaron a cabo un estudio en el que se analizaron los beneficios que representaba para la salud de las personas con diabetes tipo 2 una dieta estrictamente vegetariana (dieta vegan), no refinada y con bajo contenido de grasas (excluyendo todos los productos animales).³ Las porciones de vegetales, granos y legumbres podían ser ilimitadas. Se comparó al grupo de la dieta vegan con un grupo que siguió una dieta basada en las pautas de la Asociación Americana de Diabetes – ADA, (con mayor contenido de grasas y colesterol, y menor contenido de fibras). Los resultados de este estudio de tres meses fueron increíbles. El grupo vegan redujo la glucemia en ayunas 59% más que el grupo que siguió la dieta de la ADA. Muchos dejaron la medicación, un beneficio que el grupo de la ADA no pudo gozar. El grupo vegan perdió un promedio de 16 libras en comparación con el grupo de la ADA, que sólo perdió aproximadamente 8 libras. El grupo vegan registró también sustanciales disminuciones en sus niveles de colesterol en comparación con el grupo de la ADA. A pesar de la pequeña envergadura de este estudio, se puede deducir que una dieta basada en alimentos vegetales puede mejorar drásticamente la salud de las personas con diabetes.

Existe un segundo componente esencial para tratar la diabetes. Cuando se practica ejercicios de manera regular, la necesidad de inyecciones de insulina puede reducirse con frecuencia y las medicinas orales son muchas veces innecesarias. Esto es cierto no sólo para las personas con diabetes no insulín-dependiente, sino también, en cierta medida, para quienes padecen de diabetes insulín dependiente. Los músculos al ser ejercitados tienen un apetito voraz por combustible. Cuando una persona practica ejercicio aeróbico de manera regular, el azúcar es capaz de entrar en las células sin tener la necesidad de mucha –o tal vez ninguna—insulina.

Mientras que las personas con diabetes no insulino dependiente pueden eliminar la medicación cuando reducen de peso, controlan mejor sus alimentos y practican ejercicios, las personas insulino dependientes siempre necesitarán una fuente de insulina. La causa de la diabetes insulino dependiente es aún difícil de determinar. Algunos estudios recientes han relacionado el consumo de la leche de vaca como un posible contribuyente de esta enfermedad.^{4,5} Cuando se analizaron los patrones de consumo de leche en varios países, se pudo determinar una correlación muy fuerte de este indicador con la incidencia de diabetes insulino dependiente. Es posible que las proteínas de la leche originen una reacción autoinmune en la cual el cuerpo, equivocadamente, ataca sus propias células productoras de insulina. Aún así, una buena dieta y el ejercicio regular pueden minimizar la cantidad de insulina que estos diabéticos necesitan. Esto es particularmente importante debido a su tendencia hacia las complicaciones, las enfermedades cardíacas y otros problemas de vasos sanguíneos que se presentan con mayor incidencia en las personas que padecen diabetes. Por lo tanto, es doblemente importante mantenerse en forma y mantener al mínimo la grasa en la alimentación.

Se engaña a los pacientes con diabetes con la dieta típica recomendada por los médicos. La dieta estándar de la ADA mantiene aún altos contenidos de grasa. Esta dieta establece límites para las cantidades de mantequilla, huevos y similares, pero contiene cerca de 300 miligramos diarios de colesterol y alrededor de 30% de calorías provenientes de grasas.

Cómo tratar la diabetes por medio de los alimentos

Este nuevo y efectivo enfoque hacia la diabetes es increíblemente simple. A continuación presentamos tres pasos sencillos para manejar el azúcar de la sangre solo con la alimentación.

1. Siga una dieta basada en frutas, vegetales, legumbres y granos enteros

Seleccione alimentos que tengan un alto contenido de carbohidratos complejos, tales como los granos enteros, los vegetales y las legumbres, lo cual ayudará también a reducir la glucosa de la sangre y su necesidad de medicación. Muchos alimentos vegetales también contienen fibra soluble que hace más lento el paso del azúcar al flujo sanguíneo. Teniendo en cuenta que el procesamiento de los alimentos elimina frecuentemente fibra y agrega azúcares o aceites, será mucho mejor que los alimentos ricos en carbohidratos se consuman en el estado más natural posible.

2. Evite los alimentos que causan problemas—carnes de todo tipo, productos lácteos y huevos

La mejor dieta evita las carnes y otros productos animales. Estos alimentos pueden estimular la resistencia a la insulina, los problemas cardíacos y el incremento

de peso puesto que en general, contienen grandes cantidades de grasa, colesterol y calorías. Una mejor elección es obtener las proteínas de alimentos vegetales, tales como frijoles, vegetales, tofu, granos enteros, nueces y semillas, muchas de las cuales también tienen un alto contenido de carbohidratos complejos y fibra saludables.

3. Mantenga las grasas agregadas en niveles estrictamente necesarios

Las dietas con alto contenido de grasas pueden perjudicar su sensibilidad a la insulina. En otras palabras, a la insulina le costará mucho hacer su trabajo. Esto es particularmente cierto para el caso de las grasas saturadas (el tipo de grasa que se encuentra en la carne, los huevos y los productos lácteos) a diferencia de las grasas monoinsaturadas (que se encuentran en los aceites de oliva y canola). Generalmente, los alimentos vegetales tienden a ser más bajos en grasas, especialmente la grasa saturada, a diferencia de los productos animales, por lo que los frijoles, los vegetales y los granos enteros son buenos no sólo por sus carbohidratos complejos sino también por su menor contenido de grasa. Aún las nueces y las semillas, cuyo contenido de grasa es relativamente alto, contienen más grasas insaturadas y son una mejor elección que los productos animales tales como la mantequilla, la grasa del tocino, la crema agria y productos similares con alto contenido de grasas saturadas. Aún así, no exagere—pero siempre es bueno limitar la cantidad de cualquier alimento grasoso.

Lecturas adicionales

Para mayor información sobre nutrición y diabetes, consulte el libro preparado por el Comité Médico de Medicina Responsable y la Dra. Patricia Bertron “*Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes*” [*Alimentación saludable para toda la vida para prevenir y tratar la diabetes*]. A manera de ejemplo, a continuación se presenta una receta del libro.

Helado Tropical

Rinde 3 porciones de 1 taza

La fruta congelada en forma de puré es un postre maravilloso que no contiene la grasa o el azúcar refinada de los helados. Compre trozos de mango congelado en el supermercado o prepare usted su propia fruta congelada utilizando mangos frescos. Para congelar plátanos: pelar los plátanos, cortar en trozos, colocar holgadamente en un recipiente, tapar y congelar.

1 naranja (de preferencia de ombligo) pelada
1 taza de plátano congelado en trozos
1 taza de mango congelado en trozos
1/2 a 1 taza de leche de soya fortalecida o de leche de arroz

Corte la naranja por la mitad y retire las semillas. Coloque en la licuadora conjuntamente con el plátano, mango y la leche de soya o arroz. Licue de 2 a 3 minutos hasta obtener una mezcla suave y esponjosa. Sirva inmediatamente.

1 porción de 1 taza equivale a 130 calorías; 3 g de proteína; 28 g de carbohidratos; 2 g de grasa; 4 g de fibra; 12 mg de sodio; calorías de proteínas: 10%; calorías de carbohidratos: 78%; calorías de grasas: 12%

Este resumen no está diseñado como un programa integral para el tratamiento de la diabetes. Si usted tiene diabetes, consulte con su médico y prepare un programa de acuerdo con sus necesidades. Sin embargo, es importante reconocer que, para muchos, la diabetes es una enfermedad que no debe suceder jamás. En la mayoría de casos, las personas con diabetes pueden manejar su enfermedad mucho mejor con un programa alimenticio en el que obtengan la mayor parte de sus calorías de carbohidratos complejos mientras reducen el consumo de grasas. Al mismo tiempo, un programa de ejercicios vigorosos y regulares ayudarán a la insulina a hacer mejor su trabajo.

Referencias

¹ Brand JC, Snow BJ, Nabhan GP, Truswell AS. Plasma glucose and insulin responses to traditional Pima Indian meals. *Am J Clin Nutr* 1990;51:416-20.

² Barnard RJ, Massey MR, Charny S, O'Brien LT, Pritikin N. Long-term use of a high-complex-carbohydrate, high-fiber, low-fat diet and exercise in the treatment of NIDDM patients, *Diabetes Care* 1983;6(3):268-73.

³ Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, et al. Toward improved management of NIDDM: A randomized, controlled, pilot intervention using a low-fat, vegetarian diet. *Prev Med* 1999 Aug;29(2):87-91.

⁴ Scott FW. Cow milk and insulin-dependent diabetes mellitus: is there a relationship? *Am J Clin Nutr* 1990;51:489-91.

⁵ Karjalainen J, Martin JM, Knip M, et al. A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med* 1992;327:302-7.