

Las buenas noticias: Puede mantener una dieta normal mientras que consuma moderadamente. Como nota la ADA, hasta los dulces y el chocolate “no están más prohibidos para gente con diabetes que para la gente sin diabetes .”

Por Tom Gray

© 2010 Achieve Solutions

Fuente: Susan Burke March, Constance Brown-Riggs, Kelly O'Connor (todos son dietistas registrados o educadores certificados sobre la diabetes); American Diabetes Association



Recursos

Resultados de la encuesta de la Asociación Americana de Diabetes: www.diabetes.org/for-media/2009/america-earns-failing-adm-sd-2009.html

“Los mitos de la diabetes”:
www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-myths

Programa Nacional Para La Educación Sobre Diabetes
www.ndep.nih.gov/am-i-at-risk/DiabetesRiskFactors.aspx

**Para mayor información,
llámenos al:
1-855-959-7340
O visítenos en nuestro sitio de
Internet:
www.ichpcolorado.com
y vea
In The Spotlight...**



Ideas falsas comunes sobre la diabetes: Aprenda los datos, actúe



- La diabetes mata a más americanos que el SIDA y cancer de seno juntos.
- Puede ser delgado y tener diabetes también.
- Comer azúcar no causa diabetes ni tampoco hay una “dieta especial para la diabetes.”

DIABETES MELLITUS

Lo que no sabe le puede hacer mal, especialmente con una enfermedad que Ud. puede tener por muchos años sin ningún síntoma obvio. La diabetes mellitus, especialmente en su forma más común (tipo 2), es ese tipo de enfermedad.



Se estima que 23.8 millones de americanos tienen diabetes. Alrededor de 30 por ciento de estos casos, o 7 millones, no se han diagnosticado. “Si recibe un diagnóstico de diabetes, es probable que haya estado viviendo con la enfermedad por 6 años,” dice Susan Burke March, una dietista registrada y educadora certificada sobre la diabetes. Los problemas causados por la enfermedad son “insidiosos,” dice ella, “como tener una casa con termitas .”

Una manera de atacar activamente esta enfermedad tan silenciosa pero tan grave, es saber los datos sobre ella y actuar como corresponde.

La diabetes es una enfermedad grave

Una encuesta realizada en octubre del 2009 por Harris Interactive para la Asociación Americana de Diabetes (ADA) mostró serios y potencialmente peligrosos malentendidos sobre la diabetes.

Por ejemplo, persiste el mito que diabetes no es una enfermedad tan seria. Sólo 42 por ciento de los 2.081 adultos americanos encuestados clasificaron la diabetes correctamente en comparación al SIDA y el cáncer de seno como causas de muerte en Estados Unidos. En realidad, la diabetes mata a más personas que los otros dos juntos, mayormente mediante las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.

El peso es uno de varios factores de riesgo

Alrededor del 60 por ciento de los encuestados creen que se padecerá de la diabetes del tipo 2 si se es obeso o se está con sobrepeso. El hecho es que estar con sobrepeso es un factor de riesgo grave, pero no lleva necesariamente a tener la enfermedad. La mayoría de gente con sobrepeso nunca se enferma de diabetes del tipo 2. Mucha gente con un peso sano sí la desarrolla .

El peso es sólo uno de varios factores de riesgo graves que podrían hacer a alguien más propenso a enfermarse con diabetes del tipo 2 diabetes.



El riesgo para enfermarse con la diabetes del tipo 2 sube con:

- edad
- alta presión arterial
- falta de ejercicio
- historia familiar (Su riesgo aumenta si ha tenido un padre o un hermano con diabetes.)
- etnia (Los otros factores siendo iguales, es más probable desarrollar diabetes si Ud. es Afro-americano, Latino o Asiático que si Ud. es blanco.)
- una historia personal de diabetes que ocurre durante el embarazo

Hay muchas buenas razones para mantener un peso saludable y mantenerse activo. Simplemente no suponga que está fuera de peligro si está en forma y delgado.

No hay dieta especial, pero tenga cuidado con las porciones

¿Comer demasiada azúcar puede darle diabetes? No puede, pero la mayoría de la gente que participó en la encuesta de la ADA cree este mito. Sólo 32 por ciento supo que era falso. Otros mitos sobre la comida persisten también, especialmente la noción que hay una dieta especial, restringida que la gente con la enfermedad debe seguir .

“Hace quince años teníamos algo llamado ‘la dieta diabética,’” cuenta la educadora certificada de diabetes Constance Brown-Riggs. Se les decía a los pacientes que tenían que cambiar su estilo de vida y posiblemente dejar de consumir comidas que les gustaban. El pensamiento hoy en día, dice Brown-Riggs, es que una dieta normal saludable funciona para gente con diabetes, mientras que controlen las porciones que comen. “Lo que sabemos ahora es que es más la cantidad total de carbohidratos en cada comida que tiene el impacto .”

Una comida demasiado abundante, aunque sea predominantemente de comidas saludables como frutas y verduras, puede sobrecargar la habilidad del cuerpo para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Una alternativa, sugerida por Brown-Riggs, es comer 6 comidas pequeñas diariamente en vez de 3, y mantener la cantidad total igual. March sugiere guardar alguna comida que normalmente comería en una comida—una fruta con el almuerzo, por ejemplo—y comerla un par de horas después. Otra dietista y educadora certificada sobre la diabetes, Kelly O’Connor, recomienda “3 comidas pequeñas a medianas y 2 o 3 meriendas entre medio .”