

DIABETES Y AZÚCARES EN LA DIETA

Este contenido ha sido revisado por el Dr. Duane Mellor, Escuela de Medicina de Aston, Universidad de Aston, Birmingham, Reino Unido.

MUÉVALO
CON AZÚCAR NATURAL

Doña
María

zakra

DATOS Y CIFRAS SOBRE LA DIABETES

Actualmente 1 de cada 11 adultos vive con diabetes a nivel global, siendo una de las principales causas de muerte en el mundo (1). Existen dos formas principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2. La diabetes mellitus tipo 1 (DMT1) es una enfermedad autoinmune que provoca una deficiencia de la hormona insulina. El tipo de dieta, los alimentos individuales o los ingredientes no están asociados con el desarrollo de la DMT1 (2). Por otro lado, la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) es la forma de diabetes más común, representando alrededor del 90% de los casos de esta enfermedad en el mundo (3).

PREDIABETES

La prediabetes es la primera etapa antes de que se desarrolle y diagnostique la DMT2. En esta etapa, las células del cuerpo se vuelven menos sensibles a la señal de la insulina, por lo que a la glucosa se le dificulta pasar de la sangre a las células para que sea utilizada como energía (esto es conocido como resistencia a la insulina). Como resultado, los niveles de glucosa en sangre permanecen elevados después de ingerir carbohidratos (por encima del rango normal). Para compensarlo, el páncreas produce más insulina para ayudar a reducir la glucosa en sangre.

Si se toman medidas para controlar la glucosa en la prediabetes, como seguir una alimentación y un estilo de vida saludables, se puede retrasar o prevenir la DMT2 (4). Para las personas con prediabetes, perder una pequeña cantidad de peso corporal (5-7%) en caso de sobrepeso y realizar actividad física de manera regular puede reducir el riesgo de desarrollar DMT2 (5).

DIABETES

Si no se toman medidas para prevenir la progresión de la prediabetes a la DMT2, con el tiempo esta mayor demanda de insulina puede dañar las células β pancreáticas productoras de insulina. Lo que genera que el páncreas no pueda producir suficiente insulina, provocando que los niveles de glucosa en sangre no se regulen correctamente y se mantengan demasiado altos (6). La DMT2 no tratada o mal controlada puede afectar a muchos órganos principales, incluyendo el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones. Existen diversos factores de riesgo para el desarrollo de la DMT2, entre ellos:

- Exceso de grasa corporal y obesidad [la investigación sugiere que este es el mayor factor de riesgo (7,8)].
- Tabaquismo • Antecedentes familiares • Genética • Etnicidad • Presión arterial alta • Edad avanzada.

¿SABÍAS QUE...?

Los carbohidratos de la dieta se descomponen en el cuerpo en azúcares simples como glucosa, fructosa y galactosa. La glucosa es el principal azúcar en la sangre y la fuente primaria de energía para el cuerpo. Nuestro cuerpo necesita mantener un suministro equilibrado y constante de glucosa en la sangre, porque muchos órganos (como el cerebro) normalmente dependen de la glucosa para funcionar correctamente. Aunque la glucosa en sangre se conoce a veces como “azúcar en sangre”, no es lo mismo que el azúcar que consumís. En individuos sanos, la glucosa en sangre está estrictamente regulada (9).

BEBIDAS AZUCARADAS Y RIESGO DE DESARROLLAR DMT2

Existe una cantidad considerable de evidencia observacional que sugiere que el consumo elevado de bebidas azucaradas está asociado con un mayor riesgo de desarrollar DMT2 (10). Aún no está claro si la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y los efectos en la salud se debe a los azúcares presentes en las bebidas o a otros factores de estilo de vida comunes en personas que las consumen en grandes cantidades, como la baja actividad física y el tabaquismo (8,11-14). Por ejemplo, en una revisión de ensayos clínicos aleatorizados realizada por científicos de la Universidad de Toronto, donde se analizó a personas con y sin diabetes, con peso normal y con sobrepeso u obesidad, se encontró que las bebidas azucaradas no tienen un efecto perjudicial en el control de la glucosa en sangre cuando la ingesta calórica total se mantiene constante entre las diferentes dietas del estudio (15). Por lo tanto, los autores concluyeron que las bebidas azucaradas parecen afectar negativamente el control de la glucosa solo cuando añaden un exceso de calorías a la dieta (15).

AZÚCARES EN LA DIETA Y RIESGO DE DESARROLLAR DMT2

De acuerdo con Diabetes UK, las personas que viven con obesidad tienen hasta 80 veces más probabilidades de desarrollar DMT2 en comparación con aquellas con un peso corporal saludable (8). El exceso de ingesta calórica, que puede ocurrir al consumir en exceso cualquier nutriente que aporte calorías (incluyendo grasas, carbohidratos almidonados, azúcares y alcohol), aumenta el peso corporal. Por lo tanto, son las calorías en exceso a lo largo del tiempo las que pueden aumentar el riesgo de DMT2 (9). Tras revisar la evidencia, varios grupos científicos, incluido el Comité Científico Asesor en Nutrición del Reino Unido (16), han concluido que una ingesta elevada de azúcares totales, sacarosa o fructosa no está directamente relacionada con un mayor riesgo de desarrollar DMT2 (10,12,15,16).

PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA DMT2

La Organización Mundial de la Salud afirma que una alimentación saludable, actividad física regular y mantener un peso corporal adecuado son formas de ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la DMT2 (4). Las dietas recomendadas para personas con DMT2 siguen los principios básicos de una alimentación saludable, incluyendo el consumo de frutas y verduras, alimentos ricos en fibra, y asegurando que las calorías, incluidas aquellas provenientes de carbohidratos refinados como los azúcares, no se consuman en exceso (17,18).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS