



A continuación te damos algunos consejos que podrían ser útiles para vivir tu diabetes de una forma sutil y sin tantos malestares. La enfermedad del tipo II es hereditaria, sobre todo porque su principal factor de riesgo - el exceso de peso - viene de familia. Sin embargo, puedes mantenerla a raya perdiendo peso y volviéndote más activo.

De acuerdo con el estudio del Programa de Prevención de Diabetes, conducido entre 3 mil 800 personas prediabéticas, arrojó que una pérdida moderada de peso - en promedio, 5.5 kilos - reducía las probabilidades de progresión hacia la diabetes en casi 50 por ciento.

Este año, casi dos millones de adultos estadounidenses y más de 5 mil niños y adolescentes se enterarán de que padecen diabetes, ellos se sumarán a los 29.1 millones de estadounidenses que tienen este padecer.

La diabetes y sus complicaciones son responsables de casi 200 mil muertes anuales; la tasa de mortalidad entre adultos con la enfermedad es 50 por ciento mayor que entre personas similares sin diabetes. De manera alarmante, estudios recientes incluso han vinculado la diabetes a un riesgo mayor de demencia y el mal de Alzheimer. Incluso personas con niveles de glucosa por arriba de lo normal, mas no diabetes, presentan un riesgo elevado.

Para mala fortuna, como han mostrado numerosos estudios, esfuerzos intensivos por convencer a la gente de que pierda peso, coma más saludable y sea moderadamente activa fallan con mayor frecuencia que no, incluso entre quienes tienen diabetes. Para empezar, es más fácil (y más efectivo) evitar volverse obeso o tener sobrepeso.

A continuación, te presentamos algunos consejos para la dieta y el ejercicio que pueden servirte.

- Evite medidas drásticas. Las dietas radicales y los planes improvisados de alimentación

están condenados al fracaso. Es mejor hacer cambios graduales en lo que comes y en la cantidad, a fin de darle a tu cuerpo una oportunidad de ajustarse.

- Si bien se debe reducir el número total de calorías, no hace falta que las cuente. Más bien, concéntrese en sus opciones de comida y reduzca gradualmente el tamaño de las porciones. Algunas personas consideran útil escribir todo lo que comen y beben a diario durante una o dos semanas.

- Los carbohidratos -panes, granos, cereales, bebidas azucaradas y dulces de todo tipo- son más problemáticos para personas con diabetes o en riesgo de padecerla. Con el tiempo, los carbohidratos son metabolizados hasta convertirse en glucosa, la cual eleva las exigencias de insulina del organismo. Consuma menos de ellos en general y opte por versiones de grano integral cada vez que sea posible.

- Si debe ingerir bebidas azucaradas, elija las endulzadas artificialmente. En dos enormes estudios de enfermeras y otros profesionales de la salud que fueron seguidos durante 22 años, quienes bebían una o más bebidas azucaradas al día presentaron un riesgo más o menos 30 por ciento mayor de padecer diabetes que aquéllos que rara vez las bebían, incluso después de que se considerara su peso.

- El jugo de fruta no es necesariamente más seguro que el refresco. Todas las bebidas con fructosa (azúcar de mesa, jarabe de maíz alto en fructosa, miel o agave pueden incrementar el peso corporal, la resistencia a la insulina y la grasa abdominal, todo lo cual puede promover la diabetes.

- Sin embargo, hay buenas noticias sobre el café. Dos o tres tazas de café (mas no té) al día, con o sin cafeína, han sido vinculadas de manera consistente con un riesgo menor de diabetes tipo II. Consideremos beber café (sin azúcar o endulzado artificialmente) en lugar de refrescos. Tenga en mente que las bebidas de café de especialidad pueden estar cargadas de azúcar y calorías.

- En cuanto a proteína, limite el consumo de carne roja, particularmente carnes procesadas como salchichas, perros calientes y carnes enlatadas, que están vinculadas a un riesgo mayor de diabetes. Más bien, opte por pescado, aves magras (sin piel y no fritas), leguminosas y nueces.

- Los productos de bajo contenido graso, incluido el yogur, e incluso los grasos pudieran reducir el riesgo de diabetes; se desconoce la razón de esto.

- La mayoría de los protectores son vegetales verdes y de hoja - espinaca, acelga, col rizada, repollos, mostaza parda (de la India) e incluso lechuga - así como vegetales crucíferos como la col o repollo, brócoli y coliflor. Sin embargo, todos los vegetales son buenos y deberían llenar al menos dos tercios de su plato de comida.

- Considere cenar varias veces por semana una gran ensalada, agregando frijoles, pescado o pollo para cubrir las proteínas. Use poco aderezo.

- Los nutrientes magnesio y vitamina D también son potencialmente protectores. De hecho, el valor preventivo de los vegetales de hoja, granos integrales, judías o frijoles y nueces pudiera yacer en su alto contenido de magnesio. En un estudio clínico bien diseñado de 32 personas con sobrepeso y resistencia a la insulina, el prelude de la diabetes, los niveles de glucosa en la sangre e insulina mejoraron sensiblemente en quienes tomaron un suplemento diario de magnesio durante seis meses.

- No exagere: más de 350 miligramos de magnesio al día puede causar diarrea.

- La vitamina D, por largo tiempo conocida como crucial para huesos saludables, también pudiera ser útil. En un estudio de 92 adultos con sobrepeso u obesos con prediabetes, quienes

tomaron un suplemento de 2,000 unidades internacionales de vitamina D a diario tuvieron mejor función de las células pancreáticas, que producen insulina. Pero, en estudios de personas que tenían diabetes, los suplementos de vitamina D al parecer no fueron de ayuda, quizá debido a que su beneficio fue abrumado por los medicamentos tomados por los participantes.

Es importante hacer ejercicio

Por supuesto, cuánto pesa y qué come usted no son la únicas inquietudes. El ejercicio físico, de preferencia a diario, es un componente vital de cualquier programa de prevención y tratamiento para la diabetes tipo II, o para casi para cualquier enfermedad crónica.

La pérdida de peso puede reducir el riesgo de diabetes en aproximadamente 50 por ciento, pero sumarle ejercicio a eso puede reducir las probabilidades en 70 por ciento, comparado con personas que permanecen con sobrepeso e inactivas, con base en un estudio que siguió a casi 85 mil enfermeras durante 16 años. Las mujeres que estuvieron activas durante siete horas o más cada semana presentaron la mitad del riesgo de padecer diabetes que mujeres que se ejercitaban solo media hora por semana.

Ayuda vivir en una comunidad donde las caminatas, la forma de ejercicio más popular de Estados Unidos, son factibles y seguras. Un estudio canadiense de inmigrantes recientes arrojó una incidencia considerablemente mayor de diabetes entre la gente que vive en áreas donde era caminar era un desafío.

Cuando las comunidades son modernizadas, o se desarrollan nuevos ambientes de vivienda y trabajo, la creación de áreas propicias para el ejercicio siempre debería formar parte del plan.

Con información de **The New York Times**