



A continuación encontrarás los 4 mitos restantes más frecuentes que se creen de la diabetes.

Mito 6 / Las dietas a base de jugos de toronja, limón y piña queman grasa y curan la diabetes.

Falso. Cuando una persona que come en exceso decide hacer una de estas dietas a base de jugos disminuye de golpe su consumo de alimentos. Obviamente la glucosa en su sangre también terminará por disminuir y empezará a quemar grasa de su cuerpo. Pero ¡jojo!, no se debe a que las frutas en sí quemen grasa y curen la diabetes, sino por haber reducido el consumo calórico y tener al cuerpo casi en condiciones de ayuno, por lo que tiene que empezar a usar las reservas de energía (la grasa).

Los riesgos de este tipo de dietas son varios: tu glucosa puede bajar en exceso provocando una hipoglucemia (baja brusca de glucosa en sangre) que, de no atenderse a tiempo y de manera adecuada, puede llevarte al desmayo o incluso al coma. Por el hecho de restringir tu alimentación a estos jugos, privas a tu organismo de nutrientes indispensables para su buen funcionamiento. Finalmente, cuando reinicies tu alimentación habitual, el peso volverá a subir al igual que tus niveles de glucosa, provocando una descompensación física.

Mito 7 / Los productos dietéticos, light o aptos para personas con diabetes controlan el peso, la glucosa y pueden consumirse indiscriminadamente.

Falso. Aunque se trata de productos ligeros, reducidos en grasa o sin azúcar pueden tener calorías que deben tomarse en cuenta en nuestra ingesta diaria. Recuerda que todo lo que comas y no gastes en tus actividades diarias terminará por acumularse en tu cuerpo. Así es que de nada sirve que comas una gran cantidad de galletas o de pan “light” si en lugar de restar estás sumando calorías a tu alimentación. Además, algunos de estos productos

contienen cafeína que puede afectar el sistema nervioso, o diuréticos que incrementan la eliminación de agua en la orina y con ella se van importantes cantidades de electrolitos como el potasio. Aprender a elegir porciones adecuadas es el mejor recurso para mantener óptimos tu peso y tu nivel de glucosa en sangre.

Mito 8 / Los pacientes con diabetes deben consumir dietas de bajo contenido en hidratos de carbono.

Falso. La alimentación de todas las personas con o sin diabetes debe ser variada sin caer en excesos o deficiencias. Cuando se trata de diabetes debes cuidar el consumo de azúcares complejos (refrescos o pan de dulce) y de grasas saturadas (mantequillas, mantecas, etc.).

Te recordamos que los hidratos de carbono (HC) o azúcares son tu principal fuente de energía, entonces no puedes dejar a tu organismo sin ellos, pero tampoco debes comerlos de manera indiscriminada. Ahora bien, las dietas de bajo contenido en HC pueden traerte problemas digestivos, aumentar tu nivel de colesterol o triglicéridos y, en situaciones más graves, provocar una severa descompensación o la muerte.

Mito 9 / La insulina provoca ceguera, amputaciones, daño en riñón y diversas complicaciones.

Falso. Esto es tristemente una creencia muy común. La aparición de complicaciones a largo plazo coinciden muchas veces con la prescripción médica de insulina. Esto no obedece a la aplicación de insulina, sino a que se ha mantenido un descontrol prolongado de los niveles de glucosa que ha ido afectando diversos órganos de nuestro cuerpo. En primera instancia, la insulina es una hormona que produce el páncreas de manera natural y cuando nuestro cuerpo no la produce en cantidad o calidad suficiente pues debemos inyectarla. Hay muchas personas que no están invidentes ni amputadas y gracias a su buen control han evitado o retrasado estas complicaciones.

Fuente: Dra. Victoria Rajme Haje*

*Médica Cirujana y Educadora en Diabetes certificada.

Miembro del Consejo Nacional de Certificación de Educadores en Diabetes.