



La que parece ser la primera referencia a la diabetes se encuentra en el papiro de Ebers (1550 a.C.), en el que se describe la enfermedad así como detalles de dietas para tratarla. Más tarde, hace aproximadamente 2060 años, Celso fue el primero en aconsejar el ejercicio físico como tratamiento para enfermos con síntomas típicos de diabetes.

Durante cientos de años, hubo pocos avances en el control de la enfermedad. Hasta que en 1798, John Rollo estableció un tratamiento dietético en el que estableció de forma estricta las cantidades y los tipos de alimentos que los enfermos debían ingerir cada día.

Más tarde, en 1922, Banting y Bets utilizaron por primera vez la insulina en un paciente diabético de 14 años de edad. Desde entonces, la investigación sobre diabetes se ha enfocado en la creación de nuevos medicamentos y en la mejora de los ya existentes; se fue restando importancia a la alimentación y al ejercicio como parte del tratamiento.

Sin embargo, el exceso de confianza que hemos puesto en la medicación no ha resultado en una cura para la enfermedad, ni promueve un estilo de vida saludable. Poco a poco se está generando más evidencia que la dieta sana y la actividad física pueden revertir etapas muy tempranas de diabetes; e incluso controversiales estudios en los que casos avanzados se logran controlar exclusivamente con dieta y ejercicio.

Pero, con el exceso de información que existe es difícil filtrar la información confiable de la que no lo es; por eso, debería haber un énfasis en la educación de los pacientes.

Desde la década de los 70s, Leona Miller y sus colaboradores propusieron la educación como parte del tratamiento de la diabetes; ya que la mayor parte de la responsabilidad en el control de la enfermedad recae precisamente en ellos y en sus familiares pues son quienes pueden decidir lo que comen, cuándo y cuánto comen, cuándo y cuánto ejercicio realizar, etc.

Así, a través de la educación de los pacientes se puede lograr una mejora en el estilo de vida

propio y de las personas que se encuentran a su alrededor, previniendo el desarrollo de la enfermedad en familiares en riesgo, como los hermanos y los hijos.

Fuente: División de Biología Molecular, Instituto Potosino de Investigación Científica y Tecnológica (IPICYT)/ Sandra Patricia Rodil y Luis Salazar Olivo