



Los tratamientos para controlar el peso y los niveles de azúcar en la sangre son prácticamente los mismos para hombres y mujeres, sin embargo el sexo femenino se compromete mucho más a la hora de cuidar su salud y asume mejor los cambios en el régimen alimenticio, afirma Jaqueline Alcántara Pérez, nutrióloga y educadora en diabetes.

La especialista en alimentación explica que para los hombres es más difícil seguir una dieta porque la mayoría de ellos no acostumbra comer en casa y no sabe mucho sobre los alimentos. En cambio las mujeres parecen estar muy conscientes y la mayoría acepta muy bien los retos en cuanto a nutrición y ejercicio.

“Muchas de ellas son amas de casa y eso hace que también quieran cuidar la alimentación de la familia. A veces les cuesta un poquito adaptar las porciones y en consulta nos hemos damos cuenta que el problema más recurrente es que consumen más cereales que frutas y verduras, pero poco a poco van equilibrando estos problemas”, asegura la nutrióloga y educadora en diabetes.

En cuanto al ejercicio, la mayoría de los pacientes, hombres y mujeres, argumenta no tener tiempo para realizarlo. Pero las mujeres buscan adaptar su vida cotidiana a actividades que les ayudan a moverse y entretenerse al mismo tiempo. Por ejemplo, invitan a bailar a la pareja o salen con amigos, van a clases de zumba, caminan o buscan actividades deportivas en los centros de salud, simplemente nada las detiene, detalla la especialista.

“Las mujeres que logran equilibrar sus niveles de glucosa y pierden peso, mejoran demasiado el estado emocional. Muchas de ellas llegan deprimidas, molestas o irritadas por la enfermedad, creen que su expectativa de vida no será muy larga, pero al ver los resultados de cuidarse se vuelven más valientes al enfrentar la vida. La buena noticia es que esa energía no se queda en ellas sino que forman grupos de apoyo para compartir experiencias y ayudar a nuevas integrantes”, manifiesta la nutrióloga.

**¿Les cuesta más a las mujeres perder peso?**

Jaqueline Alcántara Pérez asegura que pensar que a las mujeres les cuesta más trabajo perder peso es un mito ya que esto depende de muchos factores que no tienen que ver con el género. “Existen personas que después de los 40 años les cuesta más trabajo controlar su peso. Pero definitivamente las mujeres son más constantes. Quienes logran el éxito es porque saben que tienen un objetivo, que no necesariamente significa que logran el peso ideal en el primer mes”.

### **¿Por qué existen más mujeres que hombres con diabetes?**

Cifras publicadas en 2012 por la Secretaria de Salud informaron que de todas las personas diagnosticadas con diabetes mellitus en 2011, 54.9 por ciento fueron mujeres. Al respecto, la entrevistada aclara que esto no significa que el género femenino sea quien más padece la enfermedad, sino que puede deberse a que el mal llamado “sexo débil” es quien más frecuenta al médico.

Agencia ID