



Para un paciente con diabetes, “comer sano” se traduce en el control de sus niveles de glucosa en sangre, lo cual resulta muy favorable. No obstante, la preocupación excesiva por comer “de manera saludable” también puede convertirse en un grave trastorno alimenticio llamado ortorexia, en el que se tiende a eliminar diversos nutrientes indispensables al grado de padecer un problema de desnutrición, con consecuencias desfavorables.

La doctora Graciela Espirito Alarcón, especialista del Centro de Medicina Alternativa, explicó que aunque llevar a cabo una buena alimentación pareciera lo ideal, incluso para aquellas personas con diabetes, hipertensión o problemas en el corazón, entre otras afecciones, “el problema de la ortorexia y sus consecuencias persistiría al obsesionarse por consumir lo que creen saludable.

“Quienes caen en este trastorno obsesivo-compulsivo se preocupan exageradamente por la ‘calidad’ de los alimentos, a diferencia de la cantidad y el placer por disfrutarlos”, expuso la entrevistada.

Asimismo, señaló que esta conducta afecta en mayor medida a mujeres jóvenes, quienes muestran signos de ansiedad u “obsesión por una buena alimentación” y destinan más tiempo del necesario para decidir qué comer, pues buscan sólo alimentos orgánicos, libres de conservadores y colorantes artificiales.

Las consecuencias, refirió, podrían ser severas porque dejan de consumir alimentos que consideran poco saludables, por lo que desechan ciertos contenidos nutrimentales que son importantes para mantener una dieta equilibrada y llegan a padecer desnutrición, incluso hasta fallecer.

Espirito Alarcón detalló que en primera instancia suelen bajar de peso debido a la falta de nutrientes y también consiguen alterarse los procesos biológicos, mientras que las grasas y el colesterol desisten de cumplir su función dentro del organismo.

“El colesterol, por ejemplo, ayuda a sintetizar o fabricar algunas hormonas sexuales, es necesario para la digestión de las grasas e interviene en la formación de ácidos biliares y de la vitamina D, además favorece en el buen funcionamiento del hígado”, mencionó también la cirujana.

De igual manera resultan indispensables las grasas y los carbohidratos porque son fuentes de energía para mantener el cuerpo. Sin embargo, “también recae en el aspecto psicológico porque los involucrados están renuentes a ir a convivios al saber que no encontrarán comida saludable y, con ello, prefieren aislarse”, añadió la experta.

Indicó que los pacientes con diabetes mellitus deben “disminuir” su consumo de carbohidratos y optar por consumir frutas y verduras que proporcionan vitaminas y minerales, así como por grasas de buena calidad, como aceites de tipo vegetal que se obtienen de algunas semillas o plantas (olivo, aguacate, almendras y nueces) además de consumir alimentos ricos en omegas.

La especialista en Medicina Alternativa concluyó luego de recomendar a la población en general asistir con un profesional de la salud para valorar su situación nutricional, en tanto que para quienes viven con diabetes deben establecer una buena alimentación, ejercicio y tratamiento farmacológico, claves para mejorar la calidad de vida.

Carlos Trejo Serrano