



Silviarita/Pixabay

Cómo evitar (o recuperarse de) la diabetes

Evite que esta epidemia mundial afecte su vida.

- Jorg Mardian
- [22/5/2018](#)

Según la Organización Mundial de la Salud (oms), la diabetes es ahora la octava causa de muerte en el mundo, responsable de 1,5 millones de muertes al año. Desde 1980, los nuevos casos de diabetes se han casi cuadruplicado en todo el mundo, llegando en 2016 a la sorprendente cifra de 422 millones de personas.

La diabetes antes era considerada una enfermedad de la opulencia, pero ahora se ha extendido a todos los rincones del mundo, con dos tercios de los casos en países de bajos a medianos ingresos. Considerando el abrumador costo anual de 827 mil millones de dólares, ahora la oms admite en su primer Informe Mundial sobre la Diabetes, que la enfermedad podría amenazar las economías de todas las naciones.

Sin embargo, la verdad es que tenemos un tremendo poder sobre esta enfermedad, por medio de la forma en que vivimos.

¿Qué es la diabetes?

Hay tres formas principales de la enfermedad. La tipo 1, sin cura conocida, sucede cuando el páncreas deja de producir la hormona insulina y como resultado, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de usarse como energía. La tipo 2 resulta cuando el cuerpo usa ineficazmente la insulina; esta es la que padece la mayoría de las personas con diabetes en todo el mundo. La tercera, la diabetes gestacional, es una condición temporal en mujeres con niveles altos de glucosa (azúcar) durante el embarazo.

Los mecanismos de la enfermedad son intrincados. Según el Dr. Robert Lustig, profesor de pediatría en la Universidad de California (San Francisco, USA) la forma en que el cuerpo almacena la grasa es un proceso regulado cuidadosamente y controlado principalmente por la hormona leptina. Si ganamos exceso de peso, la grasa corporal adicional produce leptina extra, que envía señales de saciedad al cerebro, haciendo que dejemos de sentir apetito.

Pero a medida que consumimos una dieta rica en azúcar y alimentos procesados, nuestro cuerpo ya no atiende los mensajes que le dicen que deje de comer y que queme grasa. Este embate continuo produce niveles anormalmente altos de azúcar en la sangre con oleadas repetidas de insulina, que a su vez causan que las células se vuelvan resistentes a la insulina. En resumen, hay una falta de comunicación metabólica en el cuerpo cuando se trastornan continuamente los niveles de leptina e insulina, conduciendo finalmente a la diabetes tipo 2.

Implicaciones graves para la salud

Las personas con diabetes tipo 2 son dos a cuatro veces más propensas a contraer enfermedades cardiovasculares, y el 80 por ciento de ellas se estima que morirán de 12 a 14 años prematuramente. Otras repercusiones incluyen daños al sistema nervioso, infecciones que terminan en amputaciones, ceguera, insuficiencia renal y costos médicos de dos a cinco veces más altos que los de la persona promedio (*International Journal of Health Sciences*).

El aumento constante de la diabetes es (en gran medida) una manifestación de nuestra sociedad moderna defectuosa. Impulsada por la rápida urbanización, alimentos poco saludables y estilos de vida cada vez más sedentarios, la diabetes ha avanzado en estrecho paralelo con la obesidad: se observa que casi el 90 por ciento de las personas con diabetes tipo 2

tienen sobrepeso u obesidad (Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos). Tal es la interdependencia entre ellas que se ha introducido el término “diabetesidad”.

Aun así, mientras las cosas empeoran la ciencia sigue buscando la improbable cura a través de los canales farmacéuticos o una causa genética. De hecho, revertir la tendencia puede radicar en la simple noción de un cambio de estilo de vida.

Consejos efectivos para un estilo de vida con diabetes

Los estudios demuestran que el ejercicio puede ser una de las formas más poderosas de controlar la diabetes. Éste, aumenta la cantidad de receptores de insulina en el músculo, y la sensibilidad del cuerpo a la insulina, lo que libera al páncreas de la carga de producción constante de insulina. El ejercicio también da como resultado la liberación de hormonas supresoras del apetito y neurotransmisores que ayudan a prevenir el comer en exceso.

Nutricionalmente, si usted tiene o está en peligro de desarrollar diabetes, debe eliminar todos los granos refinados, azúcares y alimentos procesados, especialmente los elaborados con fructosa y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Michael Pollan, autor de *El Dilema del omnívoro: en busca de la comida perfecta* aboga a favor de que el día se desarrolle en torno a los alimentos reales, como frutas y verduras respaldados por proteínas magras y un consumo más bajo de carbohidratos de granos integrales.

Este enfoque también excluye los productos químicos y organismos genéticamente modificados, centrándose en fuentes de alimentos orgánicos y sostenibles.

¿Qué se puede hacer?

Los científicos han demostrado que incluso las pequeñas cantidades de peso perdido (10 libras o más) pueden mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable y reducir el riesgo de complicaciones diabéticas. Pero además, usted puede en realidad revertir la diabetes o dejar de tomar medicamentos por completo, según Ann Albright Ph.D., directora de traducción de la diabetes en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

En un estudio, personas con diabetes tipo 2 hicieron ejercicio alrededor de tres horas a la semana y limitaron sus calorías a entre 1.200 y 1.800 por día. En cuestión de un año, cerca del 10% mejoró hasta el punto en que sus niveles de azúcar en la sangre ya no estaban dentro del rango de la diabetes, y del 15 al 20 por ciento pudieron detener por completo el consumo de medicamentos para la diabetes (WebMD.com).

Toda esta información se resume en noticias grandiosas: usted no tiene por qué formar parte de la epidemia de diabetes. Pero recuerde que su estilo de vida es crucial, especialmente si es diabético o prediabético. Sea consciente de sus hábitos día a día. Apéguese a los alimentos integrales y no procesados, y mantenga su cuerpo en movimiento para evitar convertirse en una estadística. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opositores reaccionaron con ferocidad. (Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que ni sus oídos ni sus ojos le dan cuenta)

[Leer el resto del artículo](#)

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.