

Reportaje

Mitos y realidades de la diabetes

Dra. Elizabeth Cano Osornio

A continuación, encontrarás 10 de los mitos más comunes de la diabetes, así que empecemos a esclarecer estas creencias para lograr un buen control de este padecimiento.

MITO 1. LA DIABETES SE CURA

FALSO: La diabetes es una enfermedad crónica que se controla y hasta hoy día no se puede curar. Recuerda que la diabetes se debe a que existe una falla en la producción de insulina, un problema de calidad en su producción o a una deficiencia de los receptores de la misma, lo que no permite su buen funcionamiento.

La buena noticia es que con la información necesaria y un tratamiento adecuado puedes mantenerte sano y prevenir complicaciones propias de la enfermedad. Es importante llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio, medir constantemente tus niveles de glucosa, seguir la prescripción médica de insulina y medicamentos, y en especial, aceptar y adaptarte al padecimiento.

MITO 2. LA MEDICINA ALTERNATIVA CURA LA DIABETES

FALSO: Las curvas milagrosas con medicina alternativa, vacunas, tés, hierbas, imanes, etc. no desaparecen la diabetes de tu organismo. Lamentablemente, muchas personas con diabetes que acuden a estos métodos abandonan el tratamiento médico (de insulina, por ejemplo), lo que provoca que su padecimiento se agrave. En el antiguo Egipto, India o en el imperio romano se utilizaban plantas para curar la enfermedad, sin embargo, el supuesto remedio resultaba peor que la enfermedad, ya que muchas de esas hierbas eran tóxicas. Aunque muchas plantas tienen efectos directos sobre el nivel de glucosa en sangre, no se ha logrado definir con exactitud la dosis adecuada: para muchos funcionará un puñito de tal o cual hierba, para otros ese puñito será excesivo o no ofrecerá ningún efecto.

MITO 3. LA DIABETES ES CONTAGIOSA

FALSO: Entre los diferentes tipos de diabetes destaca la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2. Esta última es la forma más común en personas adultas, aunque puede presentarse a menor edad. La diabetes tipo 2 obedece a diversos elementos llamados “factores de riesgo” que predisponen a desarrollar este padecimiento. Muchos de estos factores se repiten en familiares y personas cercanas, eso hace que la enfermedad se repita con mucha frecuencia en tu entorno, pero de ninguna manera se trata de un contagio.

MITO 4. LOS NIÑOS CON DIABETES NO CRECEN

FALSO: Los niños con diabetes que toman con responsabilidad el cuidado de su diabetes, siguen todas las indicaciones médicas y conocen su padecimiento, tienen un crecimiento normal. En realidad, los infantes y adolescentes con diabetes pueden no alcanzar una estatura deseable cuando su tratamiento con insulina es inadecuado. La insulina es una hormona

determinante en el desarrollo y crecimiento de los niños con o sin diabetes, pues además de controlar el metabolismo de los hidratos de carbono, también tiene que ver con la síntesis de proteínas que son los ladrillos de nuestro cuerpo en la etapa de crecimiento. Si un niño o adolescente no cuenta con insulina suficiente, entonces carecerá de los ladrillos suficientes para que su edificio alcance la altura deseada.

MITO 5. UN ENOJO, SUSTO O IMPRESIÓN PROVOCAN DIABETES

FALSO: La diabetes es una enfermedad causada por fallas en el metabolismo o forma en la que el cuerpo utiliza y aprovecha los alimentos. Como mencionamos en el mito 3, los factores de riesgo son la probabilidad que tiene un individuo de desarrollarla. La diabetes también es un padecimiento gradual que presenta diferentes etapas antes de manifestarse. Quizá al principio no tengas ningún síntoma, pero ya existe una falla o descompensación en tu organismo. Cuando enfrentas un estado de alarma o estrés o cuando tienes una emoción muy fuerte (enojo, susto, impresión) tu cuerpo produce hormonas como la adrenalina que actúan en contra de la insulina, y eso provoca que los niveles de glucosa se disparen. Entonces no fue el enojo ni el estrés, lo que pasó es que los niveles ya empezaban a subir y esa gran emoción detonó la enfermedad.

MITO 6. LOS LICUADOS DE NOPAL, VERDURAS U OTRAS HIERBAS REDUCEN LA GLUCOSA POR ALGUNA SUSTANCIA MÁGICA QUE CONTIENEN

VERDADERO: Estos preparados sí tienen un efecto positivo, pero de ninguna manera se pueden considerar que curen, alivien o controlen la diabetes. El nopal se consume en México desde la época prehispánica y existen muchos mitos sobre su poder curativo para la diabetes. Igual que otras verduras o hierbas, como acelgas, alfalfa, apio, espinacas, hojas de chaya, hojas de chicozapote o pepino, el nopal contiene fibra y agua en grandes cantidades. La fibra hace más lenta la absorción de glucosa y ofrece una sensación de saciedad que te lleva a comer menos. También hay que tener en cuenta que este tipo de licuados aportan pocas calorías.

MITO 7. 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 ingesta de alimentos. Obviamente, la glucosa en su sangre también terminará por disminuir y empezará a quemar grasa de su cuerpo. Pero, 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, dejando en ti un sentimiento de frustración y probable descompensación física.

MITO 8. 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 y éstas hay que tomarlas 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 9. 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 grasa saturadas (mantequillas, mantecas, etc.). Te recordamos que los hidratos de carbono 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 10. LA INSULINA PROVOCA CEGUERA, AMPUTACIONES, DAÑO EN RIÑÓN Y DIVERSAS COMPLICACIONES

FALSO: Esto 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.