

MITOS ACERCA DE LA DIABETES Y SU TRATAMIENTO

Mito N° 1 *La diabetes se puede contagiar de una persona a otra.*

No. Si bien no se sabe exactamente por qué algunas personas desarrollan diabetes, se sabe que no es contagiosa. No se puede contraer como un resfrío o la gripe. Parece existir un nexo genético en la diabetes, en particular en la diabetes de tipo 2. Los factores relacionados con el estilo de vida también juegan un papel.

Mito N° 2 *Las personas que tienen diabetes no pueden comer dulces ni chocolate.*

Si se comen como parte de un plan de alimentación saludable o se combinan con ejercicio, los dulces y los postres pueden ser consumidos por personas con diabetes. No están excluidos de lo permitido en mayor medida para la gente con diabetes que para la gente sin diabetes.

Mito N°3 *Comer mucha azúcar causa diabetes.*

No. La diabetes es causada por una combinación de factores genéticos y de estilo de vida. No obstante, tener sobrepeso aumenta su riesgo de tener diabetes del tipo 2. Si usted tiene antecedentes de diabetes en su familia, se recomienda que siga un plan de alimentación saludable y haga ejercicio regularmente para controlar su peso.

Mito N° 4 *Las personas que tienen diabetes deben comer alimentos especiales para diabéticos.*

Un plan de alimentación saludable para las personas con diabetes es el mismo que para todo el mundo: bajo en grasas (especialmente grasas saturadas y grasas trans), consumo moderado de sal y azúcar, con comidas basadas en cereales integrales, verduras y frutas. Las versiones para diabéticos y las versiones "dietéticas" de alimentos que contienen azúcar no ofrecen beneficios especiales. Siguen elevando los niveles de glucosa en sangre, son generalmente más costosos y pueden tener además un efecto laxante si contienen alcoholes de azúcar.

Mito N° 5 *Si usted tiene diabetes, debe comer sólo porciones pequeñas de alimentos con almidón, como el pan, las papas y las pastas.*

Los alimentos con almidón forman parte de un plan de alimentación saludable. Lo más importante es el tamaño de las porciones. Los panes integrales, los cereales, las pastas, el arroz, y las verduras con almidón como las papas, las batatas, las arvejas y el maíz pueden incluirse en sus comidas y meriendas. La clave son las porciones. Para la mayor parte de las personas con diabetes, comer 3 o 4 porciones de alimentos que contengan carbohidratos está bien. Los alimentos integrales con almidón son también una buena fuente de fibras, lo cual ayuda a mantener su intestino sano.

Mito N° 6 *Las personas que tienen diabetes tienen mayores probabilidades de contraer resfríos y otras enfermedades.*

No. Usted no tiene mayores probabilidades de contraer un resfrío u otra enfermedad si usted tiene diabetes. Sin embargo, se aconseja a las personas con diabetes que se vacunen contra la gripe. Esto se debe a que cualquier infección interfiere con su control de la glucosa y lo pone a usted en riesgo de tener niveles altos de glucosa y, en el caso de los que tienen diabetes del tipo 1, de un aumento del riesgo de ketoacidosis.

Mito N° 7 *La insulina causa aterosclerosis (endurecimiento de las arterias) y alta presión arterial.*

No, la insulina no causa aterosclerosis. Existe evidencia, en estudios de laboratorio, de que la insulina puede iniciar algunos de los procesos asociados con la aterosclerosis. Es por ello que algunos médicos temían que la insulina pudiese agravar el desarrollo de la alta presión el endurecimiento de las arterias. Pero no es así.

Mito N° 8 *La insulina produce aumento de peso y dado que la obesidad es mala para usted, no debería tomar insulina.*

Tanto el UKPDS (United Kingdom Prospective Diabetes Study o Estudio Prospectivo de la Diabetes de Gran Bretaña) y el DCCT (Diabetes Control & Complications Trial o Estudio sobre el Control y las Complicaciones de la Diabetes) han demostrado que el beneficio del control de la glucosa con insulina supera con creces el riesgo de aumentar de peso.

Mito N° 9 *La fruta es un alimento saludable. Por lo tanto está bien comer toda la fruta que quiera.*

La fruta es un alimento saludable. Contiene fibras y muchas vitaminas y minerales. Debido a que la fruta contiene carbohidratos, debe ser incluida en su plan de alimentación. Hable con su dietista sobre la cantidad, la frecuencia y los tipos de fruta que debe comer.

Mito N° 10 *No es necesario que usted cambie su régimen de diabetes a menos que su HbA_{1c} sea mayor al 8 por ciento.*

Cuánto mejor sea su control de la glucosa, menos probabilidades tiene de tener complicaciones de la diabetes. Un nivel de HbA_{1c} de alrededor de siete (7), sin embargo, no muestra un buen control. La meta de la ADA es de menos del 7 por ciento. Cuanto más cercano esté su HbA_{1c} al nivel normal (menos de 6 por ciento), menores son sus probabilidades de sufrir complicaciones. No obstante, su riesgo de hipoglucemia aumenta, en especial si tiene diabetes del tipo 1. Converse con su proveedor de atención médica acerca de la meta más adecuada para usted.

REFERENCIA

American Diabetes Association. Diabetes myths. <http://www.diabetes.org/diabetes-myths.jsp>. Accessed August 26, 2010.