

Diabetes

La enfermedad más prevenible

La diabetes es una de las patologías que más afectados tiene en Canarias por dos razones fundamentales: no cumplir con la dieta mediterránea y tender así al sobrepeso. En el caso de darle la vuelta a esta tendencia ganaremos la batalla a esta enfermedad, la que genera el mayor gasto de la Sanidad Pública

Si le damos la vuelta a nuestros hábitos y volvemos a lo que tradicionalmente se hacía en Canarias dejaríamos de encabezar la estadística nacional del mayor número de casos de diabetes. Es tan sencillo como volver a alimentarnos con productos sanos como las legumbres y el gofio y dejar de lado los productos grasos como la carne roja.

Desde que tenemos hijos debemos inculcar la práctica de ejercicio físico, seguir una dieta equilibrada y llevar a cabo un control del peso corporal porque es la clave para no ser diabético como ya lo son 192.000 personas en Canarias.

Es un dato alarmante pero que en lugar de tomarlo de manera negativa hay que darle la vuelta y empezar a tratar de que no aumente porque además esta enfermedad es la que tiene un mayor gasto en nuestra Sanidad Pública. Otra cifra que invita a la reflexión es que 70.000 personas desconocen que padecen esta enfermedad, considerada hoy día como una de las epidemias mundiales del siglo XXI, pues la Federación Internacional de Diabetes vaticina que cerca de 380 millones de personas podrían padecer esta enfermedad en todo el mundo dentro de 20 años.

CONSECUENCIAS

La diabetes está asociada a una alta morbilidad y mortalidad, al ser la primera causa de amputación no traumática, lleva a la ceguera, a la insuficiencia renal, con la consiguiente necesidad de diálisis o transplante y tienen un

mayor riesgo de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.

TIPOS DE DIABETES

Recientemente se celebró el XX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Diabetes en Tenerife con la participación de más de 700 especialistas para abordar la diabetes y se informó sobre los trabajos realizados en los últimos años con células madre dirigidos al tratamiento de la diabetes. Sobre la diabetes tipo 1, la labor ha estado centrada en la vertiente de la terapia celular que pueda reparar la destrucción de la célula beta, que es la encargada de regular los niveles de azúcar.

Para la diabetes tipo 2 se ha diseñado un sistema que permite ensayar fármacos que puedan restaurar la función de la célula beta, encargada de producir la insulina, y averiguar las dianas moleculares de los mismos. Para conseguirlo se trabajó con una línea cultivada de células beta a las que se sometió a un proceso de estrés incubándolas con altas concentraciones de glucosa y ácidos grasos. A la larga favorecen la muerte de la célula beta. Si el principio activo es eficiente podrá rescatar a la célula beta.

"Si controlamos el sobrepeso, tenemos todas las papeletas para no ser diabético"



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

La diabetes de tipo 1 aparece en los niños de 14 años y se puede extender hasta los 30, depende de la insulina y no tiene que ver con la obesidad sino que el cuerpo ataca a las células de las articulaciones y se produce el daño de la célula beta en el páncreas, mientras que la de tipo 2 surge a partir de los 40 años hasta los 60 y el culpable es el sobrepeso.

CALIDAD DE VIDA

Aunque queda mucho trabajo por hacer para tratar la diabetes, puesto que las investigaciones están todavía en una fase inicial, los expertos sanitarios tienen claro que lo importante es que el paciente reciba el mejor tratamiento para que su calidad de vida sea buena.

Cuando una persona tiene hiperglucemia, esa situación está provocando que se entre en una espiral en la que el alto nivel de azúcar perjudica a las células que deben controlar ese nivel. Por tanto, cuanto mejor se controlan los niveles de azúcar más tiempo sobreviven las células productoras de insulina.

Canarias es de las cuatro primeras comunidades españolas que permite el acceso a las tiras de determinación del nivel de glucosa en sangre para prevenir y tratar esta patología.

ALTO DESGASTE SANITARIO

La diabetes es la primera causa de gasto sanitario por lo que aparte de impulsar los nuevos tratamientos y las nuevas tecnologías hay que insistir en que hay que darle importancia social, que es una enfermedad prevenible, de las que más, porque así se evita entre otros el cáncer de colon y el de mama.

La diabetes tipo 2 es evitable en un 80% de los casos con unas sencillas normas preventivas: promoción de la lactancia materna, vigilancia y control del peso corporal, alimentación saludable, y ejercicio físico adecuado y suficiente. La diabetes tipo 1, para la cual aún no se conoce un sistema de prevención, también puede evitarse o reducirse sus complicaciones con hábitos de vida saludables.

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

DR. ALFONSO LÓPEZ
Médico

"Comer bien es una inversión"

¿Por qué hay una alta incidencia de la diabetes en Canarias?

Influye la genética por el efecto del gen ahorrador. Aquellas personas que vivieron los efectos de la hambruna pero hoy es por el cambio de estilo de vida de los últimos 15 años, al dejar la alimentación tradicional y hacer cada vez menos ejercicio físico. Usamos más el coche, caminamos menos. El 80% de las personas diabéticas lo es por ser obesas.

¿Por qué cuesta tanto cambiar los hábitos?

El estilo que nos hemos dado no es bueno, la obesidad se ha multiplicado por dos y en la edad infantil por 4. Los medios de comunicación deben lanzar un mensaje positivo y las instituciones intentando convencer a la gente. Comer bien es incluso una inversión. ¿Por qué en Canarias hay más donantes de órganos? Por realizarse iniciativas de concienciación que han dado muy buenos resultados.

Sano SABOR



Montesano es fresca, sabor, calidad, y por supuesto, cuida de tu salud...

...Montesano acredita su alta competitividad en el mercado no sólo con el certificado ISO 9001:2000 y por su dilatada experiencia y dedicación, sino también porque ofrece al consumidor canario una serie de ventajas significativas: una extensa variedad de productos que permiten disfrutar en toda su plenitud del sabor y frescura, ya que el tiempo entre fabricación y distribución se acorta considerablemente, por otra parte cabe destacar los productos elaborados SIN GLUTEN NI LACTOSA, ingredientes que pueden producir intolerancia alimenticia.

Montesano, mediante el etiquetado de sus productos, permite al consumidor conocer que productos no incluyen estos ingredientes, ayudando, por tanto, a prevenir cualquier tipo de problema de salud fomentando el cuidado de nuestro bien más preciado.

Productos Montesano, sabor a salud.

¿Te gusta lo sano?



www.montesano.es
info@montesano.es

