

LA FIBRA Y LA DIABETES

- DIABETES MELLITUS

La diabetes mellitus es una enfermedad del páncreas, en la que éste no produce las cantidades necesarias de insulina que requiere nuestro organismo. La insulina es la hormona que ayuda a los tejidos del cuerpo a absorber la glucosa (azúcar) para ser utilizada como energía.

Sin los niveles adecuados de insulina en el cuerpo, la glucosa se acumula en la sangre, ya que no le es posible penetrar a las células. Cuando la sangre pasa por los riñones, que son los órganos encargados de remover impurezas, éstos no pueden absorber el exceso de glucosa, por lo que ésta es expulsada del cuerpo a través de la orina junto con agua y electrolitos, que son iones necesarios para que las células regulen las cargas eléctricas y el flujo de agua en las moléculas que atraviesan la membrana celular.

- TIPOS DE DIABETES

Existen dos tipos de diabetes mellitus. El Tipo I o insulino-dependiente, es lo que llamamos comúnmente diabetes juvenil. Este tipo de diabetes se presenta en jóvenes menores a los 20 años, la mayoría de los casos ocurren durante la pubertad. La diabetes Tipo I es considerada como una enfermedad del sistema inmunológico, la cuál ataca y destruye las células del páncreas, conocidas como células beta, encargadas de producir la insulina. Los científicos consideran que esta enfermedad se presenta debido a factores genéticos y ambientales que atacan el sistema inmunológico destruyendo estas células.

Si el paciente con diabetes Tipo I no se atiende, su cuerpo no puede convertir la glucosa en energía, lo que ocasiona que la grasa acumulada para producir energía también se pierda. Esto aumenta los ácidos en la sangre, lo cual interfiere en la respiración y puede provocarle un coma diabético o la muerte.

La diabetes Tipo II o insulino-no dependiente, también conocida como diabetes adulta, se caracteriza porque el cuerpo no produce suficientes cantidades de insulina, y si lo hace, no puede utilizarla. Los síntomas característicos de la diabetes Tipo II incluyen infecciones repetidas, mala cicatrización, cansancio, comezón y adormecimiento en las manos y los pies.

En ambos tipos de diabetes, los niveles de azúcar y grasa en la sangre, así como la presión, deben ser controladas para prevenir complicaciones, tales como ceguera y problemas renales o cardíacos.

Una diabetes mal atendida puede provocar la obstrucción de los vasos sanguíneos, retinopatía en los ojos y necropatía en los riñones, enfermedad que inhabilita al riñón para filtrar de manera adecuada las toxinas del cuerpo. El bloqueo de los vasos sanguíneos en una persona diabética puede ocasionar presión alta, infartos y ataques al corazón.

La Diabetes Mellitus puede provocar falta de sensibilidad, particularmente en la parte baja de las piernas. Este adormecimiento hace que la persona no sienta el dolor o irritación de una cortada o infección hasta que es demasiado tarde, aumentando la posibilidad de amputación de alguna de las extremidades. El paciente puede sentir ardor o dolor al ser tocado en esa parte del cuerpo, así como frío en los pies, condición conocida como neuropatía.

La diabetes puede ser detectada al medir la glucosa de la sangre en ayunas. Algunas veces, los médicos pueden diagnosticar diabetes después de administrar una prueba oral de tolerancia a la glucosa, midiendo los niveles antes y después de una cantidad específica de azúcar ingerida.

- TRATAMIENTO

El tratamiento para este padecimiento consiste en controlar la cantidad de glucosa en la sangre para prevenir complicaciones a través de medicamentos especiales, ejercicio y una dieta controlada. El

consumo de una dieta alta en hidratos de carbono y rica en fibra mejora los niveles de lípidos sanguíneos, la tolerancia a la glucosa y el requerimiento de insulina.

El cereal de avena tiene altos contenidos de fibra, por lo que consumirlo regularmente en una dieta diseñada especialmente para diabéticos tiene un impacto favorable en la regulación de la glucosa sanguínea, ya que por su viscosidad, la fibra soluble, contenida en el salvado de avena, ayuda a reducir los niveles de glucosa. Una dieta alta en fibra, también incrementa la sensibilidad a la insulina.

El cereal de avena se puede encontrar en varias presentaciones, pero es importante tener en cuenta que el diabético no puede consumirlo en las que están elaboradas con altos contenidos de azúcar. La persona que sufre este padecimiento puede consumir avena en cereal de caja sin azúcar o en hojuelas.

La diabetes es una enfermedad que debe atenderse a tiempo y cuidarse. Se sugiere al diabético consultar a su médico, para que juntos puedan desarrollar una dieta, rica en fibra, acorde con los gustos e historia dietética del paciente.



Para más información Lic. Mariana Rodriguez
E-mail: mariana_rodriguez@bm.com



Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición
Ave. Dr. Eduardo Aguirre Pequeño y Yuriria ,
Col Mitras Centro, Monterrey, N.L. México 64460
Tels. (8)348-4354, 348-6080, 348-6447
respvn@uanl.mx



Universidad Autónoma de Nuevo León
webmaster@uanl.mx



Educación para la vida