

## **adolescentes con diabetes 2, controlan peor su enfermedad porque les genera estrés**

---

09 abr 2008 (*hispanidad.com*)

Mantener hábitos alimenticios saludables y practicar ejercicio de forma regular constituye un gran reto para los adolescentes con diabetes tipo 2, para quienes el control de su enfermedad, a pesar de ser imprescindible, les genera estrés, según un estudio de la Universidad Vanderbilt, en Tennessee (Estados Unidos), publicado este mes en 'Pediatrics' y considerado el trabajo más amplio realizado hasta hoy sobre los hábitos de los adolescentes con esta enfermedad. Según el doctor Russell L. Rothman, principal responsable del trabajo, "el problema es que, a pesar de que estos adolescentes demuestran seguir algunos hábitos considerados saludables, también reconocen tener un montón de comportamientos que no benefician al manejo de su enfermedad porque les genera mucho estrés".

Para sacar conclusiones, Rothman y sus colaboradores estudiaron a un total de 103 individuos con diabetes tipo 2 y edades comprendidas entre los 12 y los 21 años. Más del 80 por ciento de ellos dijeron seguir las recomendaciones de sus médicos durante al menos el 75 por ciento de su tiempo; el 59 por ciento aseguraron controlar sus niveles de azúcar en sangre más de dos veces al día y sobre el 70 por ciento destacó que practicaba ejercicio al menos 2 veces por semana.

Sin embargo, el 76 por ciento reconoció haber comido demasiado al menos una vez por semana y cerca de la mitad ingirió comida basura al menos cuatro veces al mes. Asimismo, el 20 por ciento bebió al menos un refresco diario. Muchos de estos adolescentes manifestaron que comían de forma poco saludable por estrés, aburrimiento o tristeza. Un 68 por ciento veía la televisión al menos dos horas al día.

Además, los investigadores descubrieron que los adolescentes que no eran de raza blanca llevaban un peor control de sus niveles de glucosa en sangre y eran más propensos por ello a ser hospitalizados.

Según el doctor Rothman, "en estos niños controlar su enfermedad a diario tiene claras consecuencias emocionales". Enfrentar estas emociones puede hacer duro para ellos mantener sus hábitos saludables, algo que resulta particularmente preocupante en estos casos, ya que las personas que desarrollan diabetes tipo 2 en la adolescencia corren el riesgo de tener serias complicaciones de salud

si no controlan bien este mal, entre ellas enfermedades de la vista, del riñón o del corazón antes de cumplir los 20 años.

## **Un tercio de las personas hipertensas padece el síndrome metabólico**

*06 abr 2008 (gacetamedica.com)*

Un ejemplo de la necesidad de abordar la hipertensión de una forma global es que la diabetes aumenta entre dos y cuatro veces el riesgo de mortalidad cardiovascular en los pacientes hipertensos. Además, aproximadamente la mitad de los diabéticos es hipertenso lo que, a juicio del doctor Pedro Aranda, presidente electo de la SEH-LELHA, "obliga a ejercer un seguimiento más exhaustivo de esta enfermedad".

La presencia de diabetes implica una consideración equivalente a la presencia de factores de riesgo. Por este motivo la comunidad médica destaca la importancia de mantener las cifras de presión arterial en pacientes diabéticos con hipertensión en niveles inferiores o iguales a 130/80 mmHg, por debajo de la recomendación dirigida la población general.

"El riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares se eleva en la misma proporción que aumentan los índices de presión arterial, por eso es tan importante que se mantenga tanto la presión sistólica como la diastólica en niveles bajos", tal y como ha explicado el jefe de Servicio de Medicina Interna y Coordinador de la Unidad de Hipertensión del Hospital Clínico de Valencia, Josep Redón.

Por otro lado el especialista también ha señalado que un tercio de las personas hipertensas padece síndrome metabólico, ya que presenta al mismo tiempo obesidad, diabetes y dislipemia, una alteración en los lípidos, sobre todo colesterol y triglicéridos. Todos ellos son factores que incrementan el riesgo de un problema cardiovascular y además tienen más riesgo de desarrollar diabetes, lo que es la antesala de esta enfermedad.

Debido a estas relaciones entre los factores de riesgo vascular, el médico tiene que tratar de forma conjunta la hipertensión, la dislipemia, la antiagregación plaquetaria y la diabetes. El abordaje multifactorial de estos pacientes reduce las complicaciones micro y macrovasculares asociadas a la diabetes.

En este sentido el doctor ha señalado que "los estudios han demostrado que el abordaje multifactorial puede reducir hasta en un 50 por ciento el riesgo de complicaciones cardiovasculares como el infarto de miocardio, como las microcardiovasculares que afectan al riñón, la vista o las arterias".

Así, el doctor Redón ha indicado: "Es importante que se aborden todos a la vez y que al administrar fármacos anti-hipertensivos lo hagamos con aquellos que sean capaces también de no empeorar los otros factores de riesgo". .

## **El imparable avance de la diabetes**

---

*07 abr 2008 (abc.es)*

En el año 2023, la diabetes condicionará la vida de 460 millones de personas de todo el mundo,

lo que supone que en apenas quince años se habrán duplicado las cifras actuales. Los expertos hablan de «pandemia», pero son optimistas: prevenir es curar.

El doctor Jorn Nerup, asesor científico del Steno Diabetes Center, un reputado centro de diabetes de nivel internacional, visita Gran Canaria estos días para impartir un curso en la Universidad de Las Palmas sobre cómo organizar una unidad de diabetes e intentar dar una respuesta a los interrogantes que rodean a una enfermedad que lastra de por vida a todos los que la padecen. Su mensaje no puede ser más contundente: «Con media hora diaria de ejercicio físico moderado se puede prevenir en un cincuenta por ciento el riesgo de aparición de la enfermedad en su tipo dos», señaló.

Porque hay dos tipos de diabetes. La diabetes de tipo uno se produce de forma autoinmune a consecuencia de una destrucción de las células betapancreáticas, que ya no generan la insulina necesaria para impedir un exceso de glucosa en la sangre. Esta variante, que afecta a entre un diez y un quince por ciento de la población, se manifiesta generalmente en jóvenes, aunque también puede aparecer en edad adulta. La diabetes de tipo dos surge como una resistencia a la acción de la insulina producida por el páncreas. Este último tipo afecta a un 13,2 por ciento de la población grancanaria adulta, con otro trece por ciento de los residentes de la isla en situación de

prediabetes.

«Esta enfermedad se lleva una media del diez por ciento de los presupuestos sanitarios en los países europeos; un catorce por ciento en Estados Unidos, pero no es suficiente. Es crucial que tanto los hospitales como las instituciones inviertan en tratamientos eficientes dedicados a paliar esta enfermedad», señaló Nerup.

Según el reconocido científico, más de un ochenta por ciento de los recursos que se destinan a la diabetes tienen que ver con la hospitalización y el tratamiento de las complicaciones de la enfermedad, aunque también reconoció que las instituciones «se están dando cuenta ahora» de que lo importante no sólo es el tratamiento sino la anticipación a la aparición de la enfermedad.

## Avances

A pesar de que los expertos en la materia aseguran que se ha avanzado mucho, las esperanzas de los diabéticos se centran en fármacos que pueden evitar, en cierta medida, que su día a día se convierta en un suplicio.

Nerup señaló que se prevé la aparición de insulinas de uso «más fácil», así como de otro tipo de insulinas administradas mediante una bomba que actúa de forma continua y en combinación con un medidor de glucosa. Esto es en la diabetes de tipo uno. En la diabetes de tipo dos están irrumpiendo «una gran cantidad» de fármacos basados en el principio en la incretina, que es una sustancia liberada por el intestino cuando entra en contacto con la comida y que reduce la concentración de glucosa en sangre.

En cualquier caso, la investigación genética parece tener la llave del problema, con un papel preponderante de España en general y de Gran Canaria en particular. Nerup se lamenta: «Es una pena que hayamos tardado tanto» porque la diabetes «se puede tratar y prevenir». Si se invierte «eficientemente» en la atención a los pacientes, añadió Nerup, «la ceguera y las amputaciones que provoca en ocasiones la enfermedad se podrían evitar».

Cuando la diabetes aparece pedir permiso es demasiado tarde para desprenderse de ella. Lo que no se entiende, resaltan los expertos, es que con herramientas, como puede ser el deporte, no se prevenga.

460 millones de personas de todo el mundo padecerán diabetes en 2023 \_ Los expertos aseguran que la práctica de actividades deportivas constituye el mejor fármaco para prevenir su aparición

ABC

Jorn Nerup aseguró ayer que la práctica «moderada» de ejercicio puede prevenir la aparición de la diabetes de tipo dos

## **Aprenden a vivir con pre diabetes**

---

*08 abr 2008 (am.com.mx)*

Al escuchar que se tiene prediabetes la mayoría de las personas se sienten aliviadas de no presentar diabetes como tal, sin embargo la pre diabetes es una enfermedad que, de no tomar las medidas necesarias , podría llegar a ser diabético.

María Eugenia Garay Sevilla, investigadora en el Instituto de Investigaciones Médica de la Universidad de Guanajuato, comentó que la pre- diabetes es una etapa previa al desarrollo de la diabetes; esto está definido por la Asociación Americana de Diabetes como niveles de glucosa que están alterados, es decir las personas presentan entre los 100 y 125 miligramos de glucosa en la sangre.

“Cuando los niveles de glucosa en la sangre están alterados entre estos niveles se dice que ya es prediabetes, entonces quiere decir que la persona puede o no desarrollar en un futuro diabetes, pero va a depender de varios factores tomando en cuenta su estilo de vida, si tiene carga genética, si es obesa, o si tiene o no resistencia a la insulina, por citar algunos aspectos”, dijo.

Luego de anunciar la prediabetes, pueden pasar 5 ó 6 años más con la posibilidad de que la persona desarrolle la diabetes. Para detectar dicha fase el médico necesitará realizar un análisis ya sea de glucosa en ayuno o la prueba de tolerancia oral a la glucosa.

Prediabetes en niños

María Eugenia Garay Sevilla señaló que dentro de lo preocupante es que cada vez más niños presenten, prediabetes, sobre todo en León.

La investigadora, quien participó recientemente en el XX Congreso

Nacional de Diabetes, señaló que se realizó un estudio en el 2006 para detectarla en León, San Luis Potosí y Querétaro.

Los resultados que arrojó indicaron que en León hay más frecuencia de prediabetes en niños en comparación con las otras ciudades mencionadas.

“Esto es por la obesidad, porque los niños cada vez hacen menos ejercicio, están más tiempo viendo televisión, o más tiempo jugando con los videojuegos; los vemos sentados mucho tiempo en lugar de estar jugando con la pelota o corriendo.

“La mayoría de los niños ahora prefieren estar en los ciber donde les cobran la hora 10 pesos y en eso gastan el dinero que les dan sus papás, en estar sentados frente a la computadora o en la televisión con videojuegos”, enfatizó.

El estudio se realizó a mil 238 menores desde los 6 años hasta los 13; esta investigación concluyó en el 2006 y sus resultados se publicaron en el 2007 en una revista internacional.

Para determinar la pre-diabetes los investigadores hicieron pruebas mientras los niños y jóvenes estaban en sus escuelas, se hicieron pruebas de glucosa, perfil de lípidos y niveles de insulina, todo ello de manera gratuita.

## Prevención

Si tiene sospechas de estar en la etapa prediabética, (ya que no se presentan síntomas), acuda al médico, quien será el que determine los estudios correspondientes.

De estar en esta etapa mucho ayuda cambiar los hábitos malos por los adecuados, como alimentarse sanamente, consumir más frutas y verduras, menos grasas y por supuesto dejar la vida sedentaria para hacer ejercicio al menos tres veces por semana

## **Comida sabrosa y diabetes no son irreconciliables**

*08 abr 2008 (elnuevoherald.com)*

Es posible ser latino y diabético, y aún así degustar el tradicional

sabor de nuestros platos

**U**n buen pedazo de puerco frito, tostadas con mantequilla, tostones/patacones, chorizo, ¿suena delicioso no? Pero si sufre de diabetes es muy probable que su médico de cabecera le haya dicho que se cuide de las comidas con mucha grasa o azúcar.

Y si es hispano, y aunque no sea diabético, debe cuidarse más que otros grupos étnicos, pues según el Instituto Nacional para la Salud (NIH), 2.5 millones --lo que lo mismo que el 9.5 por ciento de los hispanos mayores de 20 años-- tienen la enfermedad.

"No se conocen las causas concretas, pero hay factores como el exceso de peso y la inactividad física en los hispanos que influyen" en la aparición de la diabetes, explica la endocrinóloga Myriam Allende-Vigo.

Además de pertenecer a un grupo considerado de riesgo --hispano o afroamericano--, otros factores que influyen son un historial familiar de diabetes, sobrepeso, presión arterial alta, niveles de colesterol fuera de lo normal y la inactividad física.

Quienes sufren de diabetes y no se cuidan llegan a tener problemas de salud muy serios. "Accidentes cerebro-vasculares, pérdida de la visión e incluso amputaciones", manifiesta Allende-Vigo.

Entre los síntomas de la enfermedad están la sensación de cansancio, sed excesiva, ganas de orinar frecuente, pérdida de peso y visión borrosa.

Hay diferentes tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 --que representa el 5 al 10 por ciento de los casos de la enfermedad-- afecta a los niños y se produce cuando el sistema inmune ataca y destruye a las células que producen la insulina en el páncreas.

La diabetes de gestación, de otro lado, es la que desarrolla la mujer durante el embarazo, en tanto que la diabetes tipo 2 --el 90 por ciento de los casos diagnosticados-- ocurre cuando el organismo es incapaz de producir suficiente insulina o de usar eficientemente la que genera.

La insulina se encarga de descomponer el azúcar o glucosa para que se convierta en energía. Cuando no hay suficiente insulina, el azúcar se queda en la sangre sin descomponerse y las células no reciben la

energía para el correcto funcionamiento del organismo.

Allende-Vigo señala que los pacientes deben tratar de "mantener el nivel de azúcar en la sangre controlado" en todo momento , realizando cambios en su alimentación, como limitar los azúcares simples presentes en los refrescos y jugos.

## UNA VIDA NORMAL ES POSIBLE

La nutricionista Laura Díaz Brown, conocida como chef Lala, experta en la confección de recetas para personas enfermas, señala que ``cada vez se ven más casos de diabetes en pacientes más jóvenes, a causa del sobrepeso".

Debido al crecimiento constante de la obesidad que sufre la población latina, los hispanos son 1.5 veces más propensos a desarrollar la enfermedad.

Felizmente, la chef asegura que, pese a las complicaciones y peligros que trae la diabetes tipo 2, "los pacientes pueden llevar una vida normal", tomando los medicamentos apropiados y cambiando los hábitos alimenticios ``sin que la comida pierda el sabor latino tradicional".

Hay que limitar las grasas saturadas presentes en alimentos, como la manteca y el tocino, entre otros. "El cuerpo convierte la grasa en glucosa [azúcar] para que la pueda utilizar; por la tanto, mientras más grasa se consume, más insulina debe producir el cuerpo", afirma la chef .

"Se puede comer carne de puerco y res, a la parrilla o al vapor, en vez de freírlas", dice. "El cuerpo necesita cierta cantidad de grasa natural para protegerse; el problema es cuando se consume demasiado", añade.

Sugiere, además, sustituir o limitar en lo posible el consumo de condimentos que contengan sodio y aceite por el limón, el chile y determinadas hierbas y especias.

Igualmente, es importante disminuir o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas, controlar las porciones que se sirven y ``aprovechar de comer los ricos platos latinos que contienen granos y verduras".

El pan blanco y las pastas deben quedar fuera del menú. En cambio, afirma la experta, "el pan integral y el arroz contienen fibra, y además de llenar tienen muchas vitaminas".

Junto con una buena dieta, "la actividad física es clave, porque nuestro cuerpo está diseñado para ser activo", señala.

Todo esto, aclara la chef Lala, no significa hacer cambios radicales de la noche a la mañana, sino ponerse metas realistas. Pero si se ha sido diagnosticado con diabetes, hay que actuar. "Cuerpo hay uno solo, y si usted no lo cuida, nadie lo va hacer por usted", resume. •

## **vínculo potencial de genes de diabetes tipo 2 genes con el cáncer de próstata**

---

*1 abr 2008 (ns.umich.edu)*

ANN ARBOR, Michigan—Científicos han identificado seis nuevos genes que desempeñan un papel en el desarrollo de la diabetes tipo 2, y en el grupo se incluye el segundo gen que también desempeña un papel en el cáncer de próstata.

Los nuevos hallazgos, elevan el número de genes o regiones genómicas implicadas en la diabetes a un total de 16, dijo Laura Scott, asistente de investigación científica en el Departamento de Bioestadística de la Universidad de Michigan. Investigadores de la UM fueron uno de los tres equipos de científicos en Europa y América del Norte que presidieron la colaboración.

Las conclusiones, que se publican en la revista Nature Genetics, proporcionan nuevos conocimientos sobre los mecanismos que generalmente son responsables del control de la glucosa, o los niveles de azúcar en la sangre, y los trastornos que pueden resultar de la diabetes tipo 2, que afecta a más de 170 millones de personas en el mundo.

Uno de los genes recientemente descubiertos, conocido como JAZF1, contiene una variante separada que mostró recientemente juega un papel en el cáncer de próstata, y es el segundo gen que parece desempeñar un papel en ambas condiciones. La primera coincidencia entre los genes comunes identificados para el cáncer de próstata y diabetes tipo 2 fue el HNF1B, que también está involucrado en una

forma de diabetes de inicio temprano, descubierto anteriormente en la UM en un estudio no vinculado.

En el HNF1B, la misma variante que se vincula a un mayor riesgo de diabetes se asocia también a una disminución en el riesgo de cáncer de próstata. En JAZF1, las variantes de diabetes y cáncer de próstata residen en distintas partes de los genes y no hay relación entre ellas.

"Algunos de los genes de la diabetes tipo 2 podrían estar vinculados en otras enfermedades, no sólo cáncer de próstata, de hecho ya hay una conocida superposición con enfermedades del corazón en otra región genómica", explica Scott. "Tenemos unos 25.000 genes, y hemos encontrado un número muy pequeño en estudios amplios de genoma, de modo que tener las mismas regiones genómicas en estudios de distintas enfermedades es muy interesante." La diabetes tipo 2 se caracteriza por los altos niveles de azúcar en la sangre causados por la incapacidad del organismo para utilizar la insulina y mover el azúcar en la sangre a las células para convertirla en energía. La enfermedad afecta a 21 millones de personas en los Estados Unidos y su incidencia se ha disparado en los últimos 30 años. La diabetes es una de las principales causas de cardiopatías, accidentes cardiovasculares, derrames cerebrales, así como la causa más común de ceguera, insuficiencia renal y amputaciones en adultos.

"Los recientes y notables progresos en identificar regiones del genoma responsables de aumentar el riesgo de diabetes—de 3 a 16 en sólo un año—nos ayudará a entender la compleja base de la diabetes y puede sugerir nuevos y mejores métodos diseñados especialmente para prevenir o tratar la enfermedad," dice Michael Boehnke, el científico que presidió el estudio en Estados Unidos y Finlandia, el grupo FUSION, por sus siglas en Inglés, uno de los tres principales grupos en el estudio.

Los investigadores de este proyecto se lanzaron a buscar las diferencias en el código genético que contribuyen a las diferencias individuales en la susceptibilidad a enfermedades. Esfuerzos anteriores de este grupo y otros han identificado 10 genes que contribuyen al riesgo de la diabetes tipo 2.

## **Amenaza diabetes**

---

El presidente de la Federación Internacional de Diabetes, Martin Silink, señaló que la enfermedad es una verdadera amenaza para la humanidad y se deben unificar esfuerzos entre gobiernos, instituciones y sociedades.

A nivel mundial la diabetes afecta a cerca de 180 millones de personas, esto significa más que toda la población de México.

El presidente de la IDF (por sus siglas en inglés) ofreció una conferencia magistral en el marco del XX Congreso Nacional de Diabetes que por segundo día consecutivo se desarrolla en la ciudad de León.

También habló sobre el Día Mundial de la Diabetes, evento que se desarrolla en 145 países del mundo y que se creó en 1991 para crear conciencia entre la población.

La conferencia que se ofreció en la sala principal del Congreso Nacional de Diabetes fue una de las más concurridas luego de que se difundió entre los asistentes el nombre de la personalidad de visita.

Martin Silink habló pausadamente permitiendo la traducción del inglés al español y que todos comprendieran el mensaje de unidad para combatir la diabetes.

El ponente dijo que la Asamblea General de las Naciones Unidas ha reconocido a la diabetes como una amenaza a las familias, países y al mundo entero.

“Las personas con diabetes y las instituciones debemos unirnos y luchar de forma mundial”.

“Necesitamos soluciones mundiales para atacar esta enfermedad que es la epidemia más grande a la que se ha enfrentado el mundo”, refirió.

Consideró que existen aspectos importantes para dar batalla a la enfermedad.

“El primero es la prevención de la diabetes, evitar que más personas adquieran este padecimiento, necesitamos mejorar la salud general de las poblaciones, prevenir la obesidad, introducir más actividad

física en las escuelas y en la vida diaria”, indicó.

“La diabetes es un problema principal en México, es hoy en día la causa número uno en México y está incrementando en números impresionantes de epidemia en México”, alertó.

Pero aconsejó que la lucha contra la enfermedad no es exclusiva de la Secretaría de Salud, sino de compete a varias secretarías.

“Tenemos el conocimiento, necesitamos mucha respuesta del Gobierno, no sólo las secretarías de Salud, sino de todas las secretarías deberían trabajar juntas en torno a la diabetes”.

“Se necesita introducir programas de activación física en las escuelas y centros de trabajo, mejorar la alimentación saludable en los colegios”, recomendó.

El presidente de la Federación Internacional de Diabetes también habló sobre el Día Mundial de la Diabetes que se festeja el 14 de noviembre para crear más conciencia entre la población mundial.

Este año se solicitó a las familias que usaran luces o círculos azules para demostrar a los políticos y gobiernos que hay 180 millones de personas que viven con diabetes.

### Educación para vivir con enfermedad

Catalina Rocha Vázquez, vive con diabetes desde hace 35 años, aunque es una persona sana.

Su madre, sobrino y abuelo sufrieron el mal y ella tuvo que cambiar sus hábitos de vida, al igual que miles de personas en Guanajuato: “Yo cambié mi forma de vivir, mis hábitos alimenticios, porque era necesario”.

Catalina también se ha convertido en su porrista oficial ya que la enfermedad también afecta el ánimo de los diabéticos.

“Siempre les estoy echando ánimos, mucho cariño y comprensión, yo creo que la clave de todo es la paciencia”, dijo.

La mujer originaria de San Francisco del Rincón acudió al XX Congreso Nacional de Diabetes con la representación del DIF del

municipio.

“Sé que tengo que prevenir la enfermedad porque ya he vivido con ella, y aparte mi familia le servirá todo lo que estoy aprendiendo en los talleres y conferencias”.

Catalina es una de las más de medio millón de guanajuatenses con un familiar diabético.

El educador en diabetes y ex presidente de la Federación Mexicana de Diabetes, Enrique Pérez Pastén, así como la doctora Betsy Rodríguez, coincidieron en señalar esta situación como “diabéticos tipo III”.

Clínicamente hay solo dos tipos de diabetes I y II, pero las atenciones que recibe el diabético y la reestructuración que debe hacer la familia completa, podría considerarse como otro tipo de enfermedad.

En la conferencia “Educación en Diabetes” ambos especialistas indicaron que las familias son los primeros educadores en diabetes.

El doctor Enrique Pérez Pastén mencionó que el trabajo de un educador de la diabetes es una actividad formal.

“Los educadores se deben capacitar en todos los aspectos de la diabetes: aspectos clínicos, terapéuticos y patológicos”.

“También tiene que saber de principios y estrategias educativas, saber cómo evoluciona la enfermedad y saber identificar las barreras psicológicas y sociales”, indicó.

...Y evitar se agrave

Dentro del programa educativo del XX Congreso Nacional de Diabetes, el doctor Ignacio Martínez Delgado, habló sobre la prevención de complicaciones crónicas a causa de la enfermedad ante más de 200 personas.

Con un lenguaje agradable y en ocasiones pícaro, el médico habló de temas muy serios para las personas diabéticas, como lo mencionaba el título de la ponencia “Prevención de complicaciones crónicas”.

El estilo dicharachero sirvió para que la gente se mantuviera atenta a

lo que decía .

“Cada 30 segundos se amputa el pie a una persona a causa de la diabetes, ustedes deberán analizar entonces si no es mejor la prevención”.

“Debemos tener actitud y control sobre la diabetes y sobre todo cuidarnos para evitar la presencia de retinopatías, neuropatía, neuropatía periférica y visceral, disfunción sexual y gingivitis”, dijo mientras la gente anotaba en hojas de libretas algunos conceptos.

La conferencia corresponde al programa educativo del congreso y que abarca temas diversos.

Los talleres prácticos atienden a grupos de hasta 20 personas o más sobre automonitoreo, aplicación de insulina, complicaciones crónicas y nutrición.

Este sábado es el último día del congreso y se hablarán de temas como el ABC para cuidar el corazón, el cuidado de la boca, ojos y piel, y la conferencia con el tema “Controversias y avances: ¿Está cerca la cura para la diabetes mellitus?”.

### Urgen a comer bien

Un buen hábito de alimentación se puede convertir en la diferencia entre una familia libre de diabetes y aquella en la que al menos un miembro padece la enfermedad, así lo destacó Roberto Padua, nutriólogo especializado en el Hospital General Regional en el estado de Veracruz.

“Tener diabetes significa que vamos a aprender mucho de lo que es una buena nutrición, que vamos a vivir un nuevo estilo de vida de forma más saludable porque este buen hábito puede hacer la diferencia entre padecer o no diabetes” refirió.

Según Padua, la buena dieta alimenticia es el pilar para evitar la diabetes en la familia y para ello se deben consumir alimentos ricos en calcio, como la tortilla de maíz, la leche, los quesos, el pescado, entre otros, pero siempre al tanto de que los alimentos se encuentren frescos a la hora de ser comprados.

Al mismo tiempo indicó que la alimentación nunca deja de lado la

vitamina A, la cual se encuentra en la mayoría de las verduras como las zanahorias, brócoli, calabaza, pimientos, jitomate, acelga, espinaca, perejil, así como en frutas como la toronja, el durazno, la naranja, melón, ciruela, mandarina. Enfatizó que las amas de casa deben procurar hacer las compras de estos alimentos en lugares donde todos los días llegan las verduras frescas, como en los mercados.

“Lo más importante es que la gente disminuya el consumo de sal y grasas que contribuyen a la presión arterial y evitar el consumo de productos ricos en azúcares, si desde pequeños inculcamos a nuestros hijos a comerse un dulce y no una caja, entonces estaremos formando jóvenes responsables de su nutrición”, agregó.

La fibra en los cereales, así como en algunas cáscaras de frutas y verduras, resultan excelentes opciones para complementar una alimentación balanceada.

...Y cuidar embarazo

El embarazo representa una de las etapas más delicadas cuando se padece diabetes y cuando no también, pues puede desarrollarse durante el proceso de gestación o posterior, así lo consideró el doctor Ricardo Hernández, quien es especialista en nutrición del Hospital General del Noroeste en San Luis de la Paz.

Cada año al menos el 60% de las mujeres embarazadas padecen sobrepeso, es decir que no conservan el peso ideal porque no llevan un control.

“Desafortunadamente las mujeres mexicanas tienen la idea de que por el hecho de estar embarazadas pueden comer todo lo que se les antoje”.

Además comentó que tener diabetes en la etapa del embarazo aumenta las probabilidades de dar a luz a niños macrosómicos (niños que nacen muy grandes) y en los casos en los que la madre presenta obesidad durante el embarazo se presentan mayores complicaciones a la hora de dar a luz, así como posibilidad de que el niño padezca la enfermedad.

Proponen alertar de grasa trans.

El diputado federal y presidente de la Comisión de Salud, Éctor Jaime Ramírez Barba, presentó una iniciativa de reforma a la Ley General de Salud ante el Congreso de la Unión para prevenir a la población sobre las grasas trans.

Este tipo de grasa se encuentra en alimentos industrializados y son un factor importante de riesgo para sufrir enfermedades cardiovasculares o diabetes.

La iniciativa fue aprobada con 340 votos a favor y una sola abstención por parte de los diputados federales y está en espera de que sea analizada y aprobada por el Senado de la República.

El dictamen es para la reforma del segundo párrafo del artículo 212 de la Ley General de Salud.

“Señala que las etiquetas de los alimentos y bebidas no alcohólicas incluyan datos de valor nutricional, el contenido de grasas saturadas y de grasas trans”.

En dosis diarias de hasta 5 gramos las grasas trans ya se consideran peligrosas.

Puso como ejemplo que este tipo de grasas se encuentra en las hamburguesas y en 200 gramos hay un promedio de 3 gramos de grasas trans.

El decreto señala que estas grasas proporcionan entre 2 y 4% del total de calorías diarias requeridas, y el 34% de las grasas totales en la dieta promedio. Las grasas saturadas aportan el 12% de las calorías requeridas.

De acuerdo al Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias, se llegó a la conclusión de que las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol dietético, aumentan el nivel del colesterol en la sangre.

El diputado indicó que se solicitó que las etiquetas de los alimentos incluyan información de las grasas saturadas y trans.

“Con ello se puede dar la opción a la gente de comprar o no los alimentos” dijo.

Al mismo tiempo se busca combatir los alimentos que aceleran la aparición de la diabetes

## **El melón amargo reduce el azúcar en la sangre**

---

*12 abr 2008 (diariouno.com.ar)*

(Reuters Health) - Un equipo internacional de investigadores asegura que ciertos componentes del melón amargo, que se consume y se utiliza medicinalmente en gran parte de Asia, permitiría desarrollar nuevos fármacos para tratar la diabetes y la obesidad.

El fruto demostró su capacidad de reducir el azúcar en sangre en estudios sobre animales y seres humanos, precisó el equipo dirigido por el doctor Mon-Jia Tan, de la Academia China de Ciencias, en Shanghái, en la revista *Chemistry & Biology*. El equipo sostiene también que se necesitan alternativas para los fármacos disponibles para tratar la diabetes, debido a sus efectos adversos y su acción limitada.

En el nuevo estudio, el equipo aisló y describió varios compuestos del melón amargo y probaron sus efectos sobre la glucosa (azúcar) y el metabolismo de las grasas en células y en ratones.

Cuando se probaron en músculos y células grasas, el equipo halló que los compuestos estimulaban al receptor de glucosa GLUT4 para moverse del interior a la superficie celular, lo que mejoraba el metabolismo de la glucosa. Varios de los compuestos probados mostraron efectos comparables a los de la insulina.

Los ensayos en ratones con dos compuestos demostraron que promovían la tolerancia a la glucosa y la eliminación de grasa. Además, uno de esos compuestos aumentó significativamente la tolerancia a la glucosa en animales con una alimentación rica en grasa. El equipo asegura que existirían 70 compuestos activos en el melón amargo.

"Este estudio proporciona un fundamento importante para nuevos análisis de la relación estructura-actividad de los compuestos del melón amargo para desarrollar mejores terapias para la resistencia a la insulina y la obesidad", concluyeron los autores.