

Azúcar y Diabetes

Evidencias Médico - Científicas





Azúcar y Diabetes

Evidencias Médico - Científicas

Este material presenta de forma detallada información médica y científica evidenciada sobre el azúcar y sus beneficios.



**Explorando la mitología mundial
de la diabetes**
Página 3



**Los mitos mas comunes sobre
la diabetes**
Página 7





**EXPLORANDO LA MITOLOGÍA
MUNDIAL DE LA DIABETES**

Los mitos se describen por una parte como relatos tradicionales relativos a la historia más antigua que explican un fenómeno natural o social; por otro lado representan creencias ampliamente extendidas aunque falsas.

Hay muchas verdades a medias, exageraciones y distorsiones de la realidad en torno a la diabetes que caen dentro de estas dos categorías: por ejemplo, que la diabetes es causada por un justo castigo de los dioses, o que los niños que comen demasiados dulces



‘tendrán’ diabetes. Los mitos, que a menudo pasan de una generación a otra como historia oral, representan un vínculo entre las generaciones pasada y presente.

Como tales, a menudo contienen elementos que son verdad. Sin embargo, algunos mitos podrían actuar como obstáculos ante el progreso y, como sucede con el cuidado de la diabetes, resultar dañinos.

En este artículo, Trisha Dunning observa las implicaciones para las personas con la afección de algunos de los mitos sobre diabetes más populares en todo el mundo.

Un control eficaz de la diabetes no sólo exige una atención médica amplia y educación diabética; es esencial que la persona sepa cuidarse.

La práctica del cuidado personal es influida por sus conocimientos sobre diabetes, su habilidad física para realizar tareas como el análisis de la glucosa en sangre, el apoyo que recibe de su familia y del personal sanitario y sus propias creencias y actitudes.

Las creencias y las actitudes de una persona se desarrollan a lo largo de toda su vida como resultado de su educación, su cultura y sus experiencias vitales.

El interés actual en los mitos sobre la diabetes demuestra el reconocimiento por parte de los educadores en diabetes y de las personas con la afección del potencial de estas historias para influir en el cuidado personal y, por lo tanto, en los resultados sobre la diabetes.

Cuentos chinos en la red

Aunque los mitos y las leyendas siguen transmitiéndose mediante métodos tradicionales (como por ejemplo contando cuentos o en libros impresos), el género se ha visto impulsado gracias a la tecnología moderna. Internet no sólo ha facilitado la proliferación de los mitos en todo el mundo a una velocidad previamente inimaginable, sino que también ha dado lugar a una generación de nuevas historias acerca de una amplia gama de temas, incluidos los relacionados con la diabetes.

El cuento del aspartame

Si tecleas 'aspartame' en un buscador de Internet, encontrarás docenas de sitios web dedicados a los horrores detectados en este sustituto del azúcar, también conocido como NutraSweet. Esto parece haberse originado gracias a un estudio que se



realizó en 1996 en el cual se observó que el aumento de la incidencia de tumores cerebrales a lo largo del tiempo guardaba relación con el aumento del consumo de aspartame. Ese estudio no mostró ningún vínculo causal, tan sólo que los tumores cerebrales y el consumo de aspartame parecían estar creciendo al mismo tiempo. Dicha correlación ha cambiado desde entonces, ya que los índices de tumor cerebral se han estabilizado mientras que el uso de aspartame ha seguido en aumento.

Internet ha promovido nuevas historias, bromas y desinformación inocente, sobre una amplia gama de temas, entre ellos la diabetes.

Sin embargo, apareció en la red un número creciente de mensajes que culpaba al aspartame de una serie de dolencias, entre otras la esclerosis múltiple.

Se afirmaba que la sustancia causa pérdida de memoria, confusión, y pérdida de visión grave entre las personas con diabetes.



De acuerdo con la aprobación de dicho edulcorante por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EEUU (Food and Drug Administration), la Asociación Americana de Diabetes, de ámbito estadounidense, refutó estas falsas afirmaciones en 1999, afirmando públicamente que el aspartame es un sustituto aceptable del azúcar y una parte inocua de un plan de comidas para una persona con diabetes.



**LOS MITOS MAS COMUNES
SOBRE LA DIABETES**

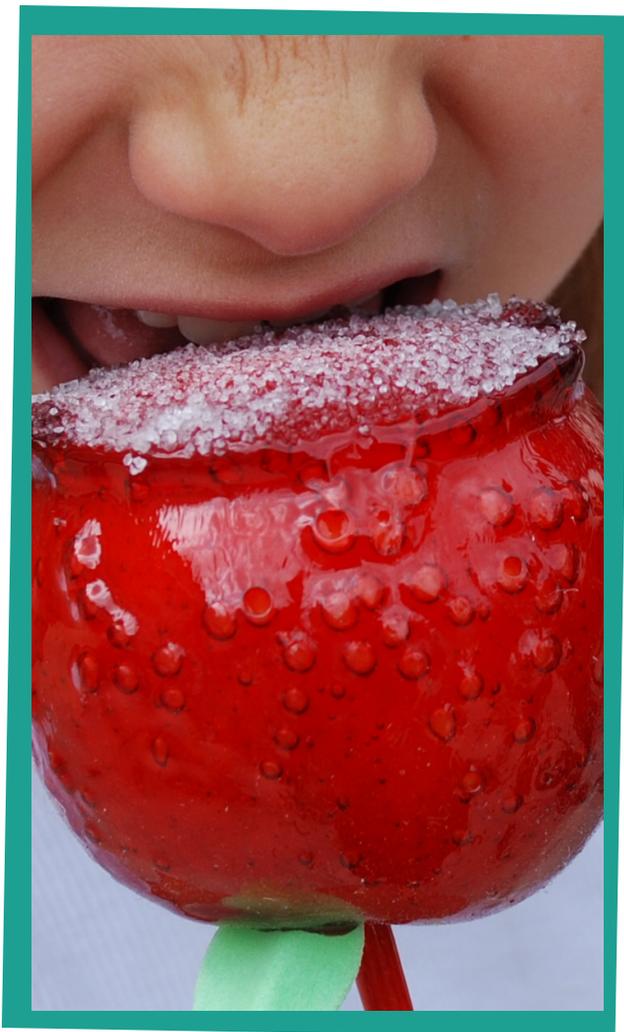
Los mitos más comunes sobre la diabetes

Durante los últimos 12 meses, la Sección Consultiva sobre Educación Diabética (DECS, en sus siglas inglesas) de la Federación Internacional de Diabetes (FID), ha estado recopilando mitos sobre la diabetes procedentes de todo el mundo en la preparación de una inminente publicación.

La mayoría de los mitos fueron enviados por profesionales sanitarios de países como Australia, Camboya, Finlandia, Grecia, Tonga, y Vietnam. Estos mitos se estudiaron concienzudamente con el fin de identificar cualquier tema recurrente y descubrir si estaban muy extendidos, o si se limitaban a un grupo cultural o a un país en concreto. Algunos de los mitos mundiales más comunes serán examinados más adelante.

Comer azúcar produce diabetes

En muchas culturas, se evitan los alimentos que contienen azúcar, como las frutas y los tubérculos, una vez se ha diagnosticado diabetes. Algunos grupos chinos evitan el té o el café debido a la sabiduría popular, que dice que pueden causar diabetes.



La diabetes la produce una combinación de factores genéticos y medioambientales. Sin



embargo, el exceso de peso aumenta el riesgo de una persona de desarrollar diabetes tipo 2.

El mito del azúcar se puede explicar hasta cierto punto mediante esta verdad. Sin embargo, la asociación entre consumo de azúcar y el desarrollo de diabetes tiene más probabilidades de surgir de la simple confusión que de un entendimiento parcial de las causas de la diabetes.

Se recomienda seguir una dieta sana y el realizar ejercicio con regularidad para controlar el peso y prevenir la diabetes y sus complicaciones. Las personas con diabetes deberían comer alimentos especiales para diabéticos.

En algunas culturas, el páncreas de un cerdo se hierva para hacer sopa. Se cree que, si se desarrolla un problema en un órgano del cuerpo, consumir alimentos hechos del mismo órgano de un animal puede ayudar.

Este tipo de práctica se sustenta sobre un principio similar a la antigua creencia de la ley de los semejantes o principio de similitud (uno de los principios básicos de la medicina homeopática), que las sustancias que provocan ciertos síntomas en una persona sana pueden curar las enfermedades que manifiestan dichos síntomas.



Los alimentos que se comercializan para las personas con diabetes no ofrecen ningún beneficio especial.

Está extendida la creencia de que las personas con diabetes pueden tan sólo consumir alimentos que han sido producidos específicamente para las personas con la afección: caramelos sin azúcar, por ejemplo, o chocolate para diabéticos. De hecho, la dieta sana recomendada para las personas con diabetes es la misma que se le recomienda a las personas que no tienen la afección: baja en grasas, sal y azúcar, con comidas basadas en alimentos ricos en almidón, como el pan y la pasta, mucha fruta y verduras.

Las versiones de alimentos con alto contenido en azúcar que se comercializan para las personas con diabetes no ofrecen ningún beneficio especial. Como todos los alimentos, aumentan los niveles de glucosa en sangre. Y lo que es más, los ‘productos para diabéticos’

suelen ser más caros que el resto de los alimentos y pueden tener un efecto laxante. Si no necesitas medicarte, entonces sólo tienes una ‘diabetes leve’.

Un concepto erróneo muy popular y peligroso es que la diabetes es grave sólo si es necesario tratarla con insulina. Las complicaciones diabéticas se pueden producir tanto si se necesita terapia de insulina como si no.

Además, si los niveles de glucosa en sangre no se controlan estrechamente, aumenta dramáticamente el riesgo de desarrollar complicaciones diabéticas graves y que pueden acabar con la vida del paciente, como la insuficiencia renal o las enfermedades cardiovasculares. De manera preocupante, algunos profesionales sanitarios, especialmente los médicos

de cabecera, siguen aconsejando a las personas con diabetes tipo 2 que tan sólo tienen ‘un poco de azúcar’ y que, por lo tanto, no deben preocuparse por la afección. Los profesionales médicos que perpetúan este mito



hacen que sus pacientes se encuentren ante un mayor riesgo de desarrollar complicaciones diabéticas; si una persona no cree que su diabetes es grave, tiene menos posibilidades de tomar las medidas adecuadas para controlar la afección.

El hecho de que este mito se siga perpetuando indica que algunos profesionales sanitarios tienen tanta necesidad de recibir educación diabética como las personas con la afección.



La diabetes tipo 1 es más grave que la diabetes tipo 2

Esta idea, similar al mito descrito más arriba, está muy extendida. Una vez más, hemos podido encontrar una explicación histórica para el origen de esta idea errónea.

Antes del descubrimiento de la insulina, en 1922, el diagnóstico de diabetes tipo 1 significaba la muerte segura en unos meses. Mientras que todas las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para vivir, es posible controlar la diabetes tipo 2 sin la necesidad de una terapia de insulina.

Sin embargo, una persona puede tener diabetes tipo 2 durante meses o años antes de que se le diagnostique.

Como resultado, algunas complicaciones diabéticas graves, como las lesiones nerviosas diabéticas (neuropatía) o las lesiones oculares (retinopatía), o complicaciones que pueden ser fatales como la insuficiencia renal o la enfermedad cardiovascular podrían estar ya presentes en el momento del diagnóstico. Por lo tanto, en algunas circunstancias, la amenaza de una diabetes tipo 2 latente podría de hecho resultar más grave en potencia que la diabetes tipo 1.

La investigación indica que las personas con diabetes tienen más probabilidades de actuar de la manera adecuada y asistir a una clínica de diabetes con regularidad si son conscientes de la gravedad de su afección. Por lo tanto, es necesario que los profesionales sanitarios se aseguren de comunicar el mensaje de que la diabetes tipo 2 es una afección médica grave.

Cuando las personas con diabetes tipo 2 comienzan una terapia con insulina, están en la 'etapa final' de la diabetes. El tratamiento con insulina está considerado por las personas con diabetes tipo 1 como una terapia que les salva la vida. Sin embargo, muchas perso-



nas con diabetes tipo 2 temen a la insulina. En Australia, a veces se cree que la insulina provoca complicaciones diabéticas. Una vez más, existen fundamentos para creer en este mito; la administración incorrecta de insulina puede producir hipoglucemia.

Sin embargo, la idea de que la insulina es una 'sentencia de muerte', un tema recurrente en la respuesta popular procedente de Italia, no es cierta. La realidad es que, con el fin de controlar adecuadamente sus niveles de glucosa en sangre, muchas personas con diabetes tipo 2 desarrollan la necesidad de



terapia de insulina. Con los autocuidados correctos, una dieta sana y una vida activa, las personas que se someten a terapia de insulina pueden vivir una vida plena y ‘normal’, tanto si tienen diabetes tipo 1 como si es diabetes tipo 2.

También existe un vínculo en la mitología entre insulina y muerte. Se cree que la insulina es un narcótico adictivo, y que una vez que una persona comienza a utilizar insulina resulta imposible que pare. Sin embargo, la insulina no es adictiva, no es un narcótico. La insulina es una hormona que se produce de manera natural en el cuerpo humano.



Se utiliza con el fin de sustituir o suplementar la propia insulina de una persona cuando su organismo ha dejado de producir la cantidad suficiente para controlar sus niveles de glucosa en sangre. El mito de la adicción se podría explicar en parte por el hecho de que, hasta que se encuentre una cura para la afección, las personas con diabetes tipo 1 no pueden interrumpir la terapia con insulina sin correr riesgos.

Tanto si tiene diabetes tipo 1 como si es diabetes tipo 2, una persona que utiliza insulina puede llevar una vida normal.



La diabetes es una enfermedad de ricos

Hubo un tiempo en el que tan sólo las personas pudientes se podían permitir alimentos refinados con un alto contenido en grasas y azúcares en abundancia, mientras que los pobres no podían. Existe una fuerte asociación entre el sobrepeso y la obesidad y la diabetes.



Tradicionalmente, la pobreza raramente generaba un exceso de peso. Por extraño que pueda parecer ahora, en algunas culturas tener diabetes se consideraba un símbolo de estatus. La diabetes tipo 2 era la prueba de la capacidad de una persona para poder pagar alimentos caros.



Hoy día, sin embargo, el masivo éxodo rural, que es un rasgo demográfico clave en países en vías de desarrollo, está teniendo consecuencias sobre la salud. El estilo de vida y la dieta han cambiado radicalmente entre las personas pobres en los países menos ricos de Asia, África y América Latina.

La vida de las personas se ha hecho cada vez más sedentaria; la 'comida basura', de alto contenido en grasas y azúcares, que en la ciudad está disponible al alcance del bolsillo de los menos pudientes, ha reemplazado a las verduras y las legumbres frescas de las dietas rurales tradicionales.

Como resultado, los niveles de obesidad han aumentado dramáticamente y, en consecuencia, la diabetes se ha convertido en una importante amenaza en los países en vías de desarrollo (para ver una explicación detallada de los problemas socioeconómicos que se esconden tras la pandemia de diabetes, ver el número extraordinario de Diabetes Voice sobre prevención, 2003).

Las medicinas tradicionales son más inocuas que los tratamientos actuales porque no tienen efectos secundarios. En las culturas occidentales, existe un creciente interés en las terapias complementarias y los remedios tradicionales.

La investigación ha demostrado que muchas de las sustancias que aparecen de manera natural y que se utilizan en el tratamiento de la diabetes son capaces de generar una reducción de los niveles de azúcar.

Sin embargo, estos pueden producir efectos secundarios negativos e interactuar con los

medicamentos convencionales.

Es más, no todas las terapias complementarias son eficaces y su utilización podría retrasar el tratamiento adecuado. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones diabéticas.

Sin embargo, muchas terapias complementarias como el yoga, los masajes, la meditación y el pensamiento positivo son aceptados y aplicados hoy día por la mayoría en el control y la prevención de la diabetes.

Esto no debería verse como un sustituto del tratamiento convencional.

Las terapias complementarias pueden ofrecer una ayuda inocua y eficaz al tratamiento convencional cuando se utilizan bajo la supervisión de profesionales sanitarios formados y calificados (para saber más sobre las terapias complementarias, ver Diabetes Voice 2002, 7 (2) 10-13).



Implicaciones para la educación

Los mitos presentados pueden ser un obstáculo para un cuidado eficaz de la diabetes. Sin embargo, no deberían ser simplemente ignorados o descartados, sin explorarse, explicarse y utilizarse como base para una conversación sobre los elementos esenciales de la atención a la diabetes y la educación diabética.

Los mitos parecen surgir de la cultura. Por ello, deberían reconocerse como creencias contemporáneas sobre la salud de las personas con o sin diabetes.



Referencias Bibliográficas

Trisha Dunning Trisha Dunning es Catedrática de Endocrinología e Investigación sobre Enfermería de Diabetes en el departamento de Endocrinología y Diabetes y la Facultad de Enfermería del Hospital de St Vincent y la Universidad de Melbourne, en Victoria, Australia.

1. Bell PM (1997) Dietary and lifestyle factors contributing to insulin resistance. *Proceedings of the Nutrition Society* 56, 263-272.
2. Helge JW (2002) Prolonged adaptation to fatrich diet and training: effects on body fat stores and insulin resistance in man. *International Journal of Obesity et Related Metabolic disorders*. 26 (8) 7778-7724.
3. Miller JCB (1994) Importance of glycemic index in diabetes. *American Journal of Clinical Nutrition* 59 (suppl.): 7475-525.



Comité Nacional de
Productores de Azúcar
Nicaragua

www.cnpa.com.ni

¡ La página más dulce!