

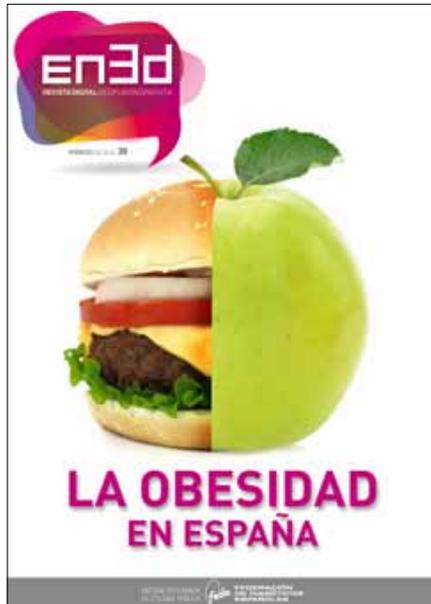
en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

FEBRERO DE 2015 **39**



LA OBESIDAD EN ESPAÑA



sumario

03

EDITORIAL

¿Sabemos educar en salud?

04

PORTADA

Prevenir, nuestra mejor opción

05

PERSONAS QUE

Cirugía bariátrica,
¿en qué casos nos ayuda?

06

CONSEJOS PRÁCTICOS

Hábitos sanos y equilibrados

08

DULCIPEQUES

Trabajemos juntos:
familia y escuela

10

EL EXPERTO

La tecnología, una aliada contra
la obesidad

12

**UNIVERSO 2.0 /
BREVES EN LA WEB**

App Expertsalud /
Guía de diabetes de la UNED

13

LOS TOP BLOGGERS

Julio García / Carmen María
Gallego López

14

CON NOMBRE PROPIO

Rubén Díaz: 'La característica
diferenciadora del CIDI es la
implicación constante de las
familias'

La columna de Lluís

16

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Estrategia dietética para la
obesidad / Entremés de patata

FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.

¿Sabemos educar en salud?

Hoy quería dedicar este editorial a un asunto cada vez es más preocupante, y que entiendo que, a pesar de las alertas dadas tanto a nivel nacional como internacional, no dejan de ir en aumento. Me refiero al problema de la obesidad y el sobrepeso.

Por lo que respecta a España, es realmente descorazonador ver las últimas estadísticas, y comprobar que 1 de cada 6 adultos es obeso, y más de 1 de cada 2 tiene sobrepeso. No queda mejor parada la comunidad infantil, ya que el 26% de nuestros niños y el 24% de nuestras niñas tienen sobrepeso. Son datos muy fríos, tremendos, y que nos deben hacer reflexionar en cómo modificar esta tendencia que cada día va a más.

Sin duda considero que todos los actores sociales tienen un papel crucial que jugar para revertir esta tendencia: sociedad, empresas y Gobierno. En este sentido, en el ámbito público, considero que la administración debe apostar fuerte por estrategias eficaces y contundentes, que den resultados. Y aunque sé que no es fácil, no es imposible. Ejemplos hay ya como el de las excelentes campañas que se hacen para concienciar contra la violencia de género o sobre los accidentes de tráfico. Es decir, campañas que muevan las conciencias y consigan que la sociedad comprenda que es necesario un cambio de comportamiento.

Por lo que se refiera a las empresas, también tienen una importante responsabilidad para con la sociedad, y sobre todo para con los más pequeños, quienes, a través de la publicidad, se ven continuamente bombardeados de mensajes. Tanto



ellos como los adultos estamos expuestos a ellos diariamente, y no es de extrañar que, por eso mismo, ya ni nos paremos a analizarlos. En este sentido, y aunque todavía queda mucho por mejorar, muchas empresas, a través de sus políticas de responsabilidad social, están introduciendo códigos de conducta y de autocontrol en estos mensajes, que esperemos sea la tendencia que se vaya imponiendo.

También nosotros, en nuestros microcosmos, en la familia, podemos contribuir positivamente, fomentando la vida saludable y los buenos hábitos en la alimentación, evitando que nuestros hijos enfermen en el futuro; aquí me viene a la cabeza una frase que escuché en una conferencia, y que me impactó: "Los niños con sobrepeso son los futuros diabéticos."

Así pues, no podemos quedarnos al margen y mirar para otro lado, no podemos excusarnos en la falta de recursos por la crisis para atajar este problema. Debemos educar a nuestros hijos y a la población de los graves problemas que traen ciertas conductas en nuestra vida cotidiana, y actuar contra ellos. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Prevenir, nuestra mejor opción

Contra el sobrepeso, la obesidad y patologías relacionadas como la diabetes, sobre todo en niños, la prevención es la opción más viable para poner freno a su incremento progresivo y constante

En este sentido, la lucha contra esta epidemia llamada "obesidad infantil" pasa por inculcar, adquirir y / o mantener, entre los más pequeños, hábitos de vida saludables, basados en incrementar del consumo

de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta total de grasas y sustituir las saturadas por las insaturadas; reducir la ingesta de azúcares; y desarrollar de actividad física diaria.

No obstante, y más allá de nuestro microespacio personal, qué puede, o mejor dicho, ¿qué debe hacer la sociedad? Por lo que respecta a España, en donde el 25% de nuestros pequeños tiene sobrepeso, es necesario un compromiso mantenido en el tiempo, y la colaboración de todos actores implicados, tanto de la esfera pública como de la privada. Tanto gobiernos, como asociaciones de pacientes, profesionales sanitarios, sociedad civil y sector privado tienen un papel fundamental en la creación de entornos saludables y de condiciones de asequibilidad y accesibilidad de opciones alimenticias más saludables para los niños y los adolescentes.

Por lo que respecta a nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) está trabajando ya para conseguir este compromiso conjunto, a través de la implicación en la aplicación de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, cuyo éxito dependerá de que su enfoque multisectorial consiga movilizar los recursos y los conocimientos técnicos de todas las partes implicadas a escala mundial. ■

CONSTANTES CON LOS PROPÓSITOS

La llegada de enero suele venir acompañada de propósitos para afrontar el nuevo año de la mejor forma posible y mejorar el anterior. Por esta razón, en la encuesta del último número de EN3D quisimos conocer las opiniones de los lectores sobre esta forma de adentrarse en 2015, y los resultados fueron bastante claros. En este sentido, el 33% respondió que crear a principios de año una serie de objetivos le aportaba una motivación extra para tratar de cumplirlos, mientras que el 67% opinó que el mejor método es crear propósitos durante todo el año y ser constante.



HÁBITOS SALUDABLES INFANTILES

Según prevé la OMS, la cifra de niños afectados por la obesidad se duplicará en los próximos diez años, llegando a los 70 millones en 2025. En España, el 26% de los niños y el 24% de las niñas son obesos. En este sentido, ¿crees que en los colegios españoles se fomenta el ejercicio físico y los hábitos de alimentación saludables entre sus alumnos? Puedes contestar a nuestra encuesta en este enlace: <http://ow.ly/HVW6c> ■



personas que

Cirugía bariátrica, ¿en qué casos nos ayuda?

La obesidad y la diabetes tipo 2 son problemas sanitarios muy relacionados entre sí. Casi todo el mundo sabe que el principal factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 es la obesidad, y es que aproximadamente el 90% de las personas con este tipo tienen sobrepeso. De la misma manera, está ampliamente demostrado el efecto beneficioso que tiene la pérdida de peso en el control de la enfermedad. De ahí surge la necesidad actual de un tratamiento efectivo para la obesidad y así poder frenar el aumento de casos de diabetes tipo 2 que se están observando en los últimos años.

Aunque diferentes tipos de planes dietéticos y de estudios con fármacos para la obesidad han demostrado eficacia en



la pérdida de peso, en la mayoría de los casos estas pérdidas no se mantienen a largo plazo si no se realizan profundos cambios en los hábitos de vida. Por todo esto se plantea la cirugía bariátrica; como una alternativa eficaz a largo plazo para tratar la obesidad y así mejorar las enfer-

medades asociadas, mejorar la calidad de vida y disminuir la mortalidad. ¿Quieres saber en qué casos se recomienda esta cirugía? ¿Quiénes pueden someterse a esta intervención? ¿Qué tipos de técnicas existen? Te lo contamos con todo lujo de detalle aquí: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/cirugia-bariatrica-en-que-casos-nos-ayuda> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





Hábitos sanos y equilibrados

Año tras año, las cifras de la diabetes aumentan de manera alarmante, especialmente en el caso de la diabetes tipo 2. El sobrepeso, una alimentación incorrecta y la inactividad física son factores de riesgo que juegan en nuestra contra, y que está en nuestra mano llegar a controlar

El mensaje más importante es que la diabetes tipo 2 se puede prevenir, combinando una dieta saludable y equilibrada con una moderada actividad física diaria. Además de los factores genéticos, socio-culturales y económicos, el sobrepeso y la obesidad duplican el riesgo de padecer la enfermedad. Es por ellos que se recomienda impulsar un estilo de vida más saludable, basado en una alimentación sana y variada, junto a una vida menos sedentaria.

Una gran aliada para la prevención de la diabetes es la dieta mediterránea, la cual es un ejemplo de salud para todas las personas. En contraposición, hay que tener mucho cuidado con las numerosas dietas milagro, que no cuentan con ninguna base científica, y apuestan por una pérdida de peso rápida, basada en el desequilibrio nutricional. Además, las personas que las siguen, durante las primeras semanas, asocian la pérdida de masa con el éxito de la dieta, cuando en realidad solamente están reduciendo

el líquido del tejido muscular (rico en agua), típico de la primera fase de todo régimen. Y si estas dietas son negativas de forma general, las personas con diabetes deben ser aún más cautelosas si cabe, dado que los desequilibrios metabólicos que provocan pueden derivar en complicaciones severas en los niveles de glucemia, función renal, etc.

Así que nuestra recomendación no es otra que combatir la obesidad y prevenir la diabetes basando nuestra alimentación en la dieta mediterránea, adaptándola a nuestras necesidades, pero manteniendo unos hábitos de alimentación sanos y equilibrados en todo momento. ■





EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance

soluciones para que disfrutes de tu alimentación en cualquier momento del día.

De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT

soluciones formuladas para situaciones específicas asociadas a tu diabetes.

De venta en farmacias

Regístrate en www.diabalance.com y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **ESTEVE** en salud y de **PASCUAL** en nutrición



Trabajemos juntos: familia y escuela

Cuando recibí la propuesta de escribir sobre la obesidad infantil tuve la sensación de que no tenía la formación ni los conocimientos necesarios para redactar un buen artículo

Sin embargo, profundizando un poco más me sentí satisfecha como madre, al ser consciente de que algunas elecciones en la forma de educar a nuestros hijos habían evitado este problema que comparten las familias del 45,2% de los niños en edad escolar. La cifra, que se corresponde al porcentaje de niños con problemas de exceso de peso, me ha parecido alarmante. Lo que más me ha sorprendido es el dato de que este porcentaje lleve diez años estancado sin que nadie tome medidas para reducirlo.

Como padres creemos que un niño sano no tiene que renunciar a nada, que en el equilibrio está la sabiduría, evitando los extremos podemos ofrecer a nues-

tros hijos una alimentación saludable. No es necesario que los niños lleven de merienda todos los días al cole una zanahoria, pero pensemos un poco: chuches, galletas, dulces y bollería industrial a diario no les aporta ni una dieta sana ni unos buenos hábitos.

Cuando nos trasladamos a vivir a La Coruña, visitamos el Colegio Obradoiro un día a media mañana. Ya desde el aparcamiento nos llamó la atención que en sus amplias instalaciones deportivas habían un montón de niños y niñas jugando al fútbol, al baloncesto, al hockey o simplemente corriendo, saltando y haciendo volteretas por el campito. Más sorprendidos nos quedamos cuando en la explicación de

su Proyecto Educativo y su Filosofía Pedagógica nos comentan que dentro del horario escolar todos los alumnos realizan actividades deportivo – culturales a diario. Llevamos siete años disfrutando de un sistema de formación integral, mis hijos pueden iniciar la jornada con una clase de natación, de ballet, de fútbol... Así, con esta calidad de vida saludable, permite al Centro desbancarse de ese escalofriante porcentaje del 45,2%.

Con esto quiero decir que sí es posible plantarle cara al sobrepeso infantil y ofrecer a nuestros hijos una vida más sana, con entusiasmo por el deporte. Mis hijos mayores ya son adolescentes y mientras que otros papás empiezan a preocuparse por las salidas nocturnas, el alcohol o el tabaco, nosotros disfrutamos de los madrugones en fin de semana para llevarlos a los partidos. ■

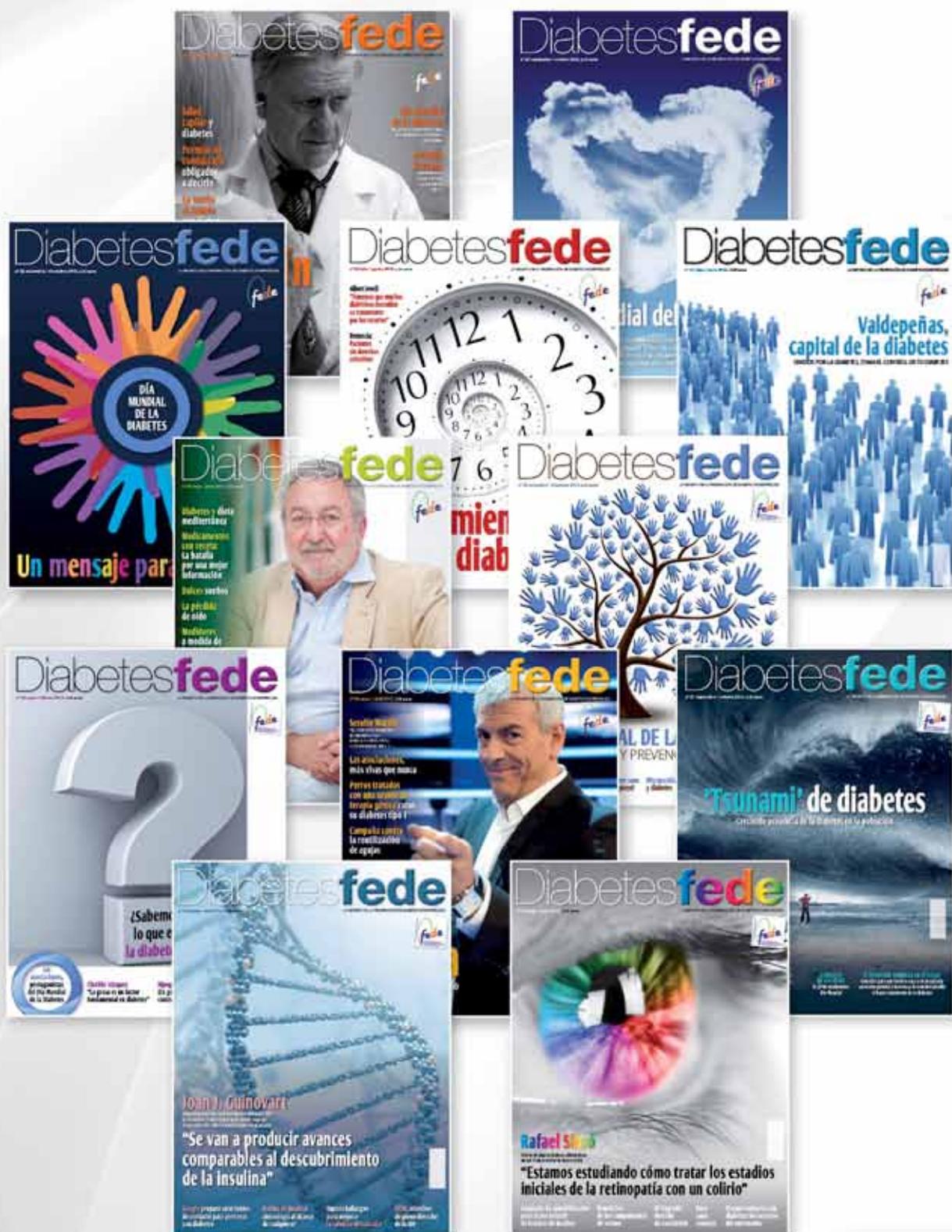


MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes

<http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/>

Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

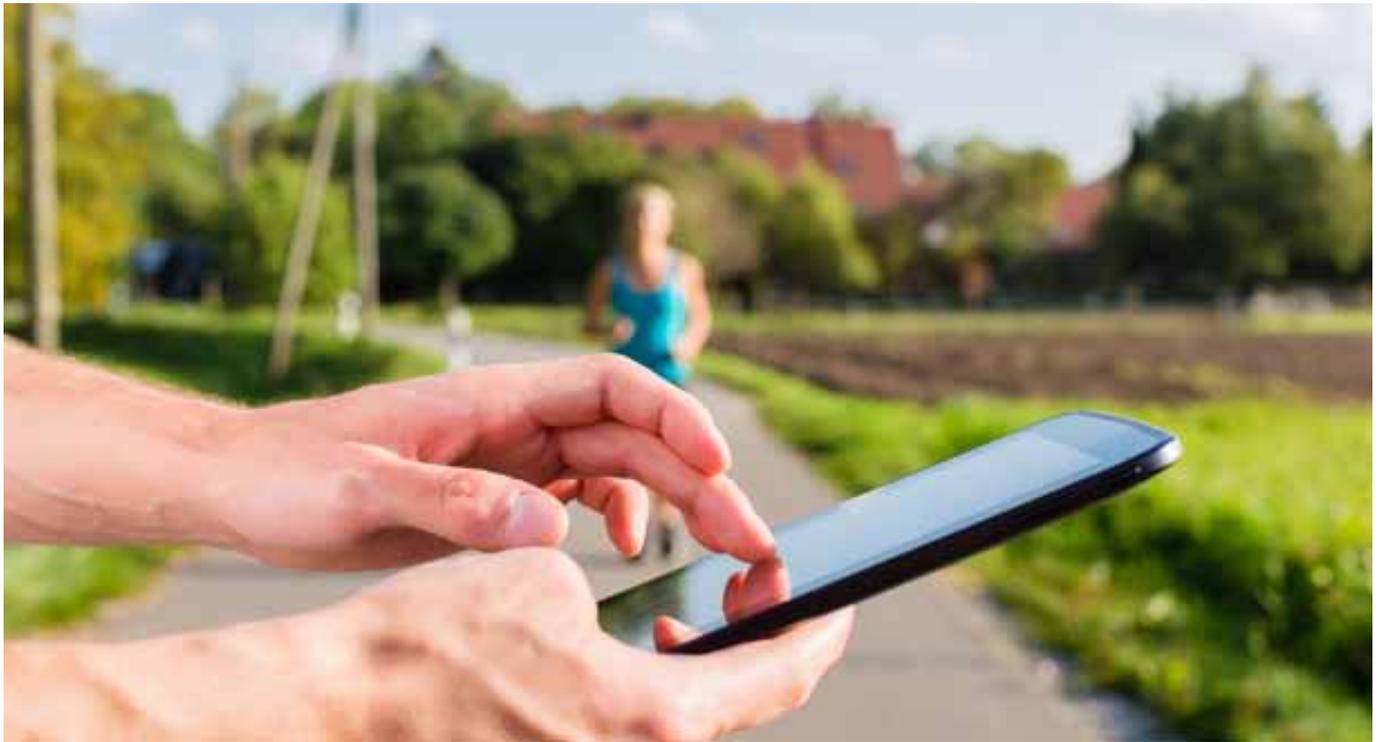
A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES





La tecnología, una aliada contra la obesidad

LAS APLICACIONES MÓVILES (APP) SON EXCELENTES HERRAMIENTAS PARA AYUDARNOS A LLEVAR UNA VIDA MÁS SANA, COMER MEJOR O HACER EJERCICIO

Hay APP que pueden motivar para empezar una dieta, para hacer seguimiento de las calorías ingeridas o para escanear etiquetas de alimentos en el supermercado y, así, tener una alimentación más saludable. Cada vez más profesionales sanitarios están a favor del uso de la tecnología para ayudar hábitos de vida saludable como la buena alimentación o la práctica de ejercicio.

Sin embargo, recomiendan tener algunas cosas en cuenta algunos aspectos importantes. De entrada, evitar utilizar APP que sean la extensión tecnológica de dietas

milagro, por el riesgo que supone para la salud. Y por otro lado, tener en cuenta que las APP no dan resultados por sí solas, sino que necesitan el seguimiento y apoyo de un especialista en nutrición. En ocasiones es necesaria la corrección de una dieta y eso no lo hace la APP por sí misma, sino que la modificación la hace el profesional sanitario y nosotros debemos introducir los datos. También es necesario que el especialista haga analíticas periódicas para comprobar que está todo en orden, y eso no lo puede hacer tampoco una APP.

Finalmente os recomiendo “desempolvar” alguna de las APP ya descargadas que motivan a hacer ejercicio con la intensidad adaptada a tu perfil de usuario. Si todavía no te has descargado ninguna, te recomiendo Runkeeper o Runtastic, y si lo

que quieres es hacer ejercicio en familia o prevenir la obesidad de niños y adolescentes a través de la gamificación, tienes Esporti Revolution.

La obesidad tanto infantil como adulta afecta directamente a nuestro organismo y multiplica las posibilidades de padecer diabetes. Recuerda que comer sano y hacer ejercicio es la mejor prevención. ■



Controlar las hipoglucemias

Para aquellas personas que tienen diabetes tipo 1, una de las mayores preocupaciones puede ser la hipoglucemia, que se produce cuando los niveles de glucosa en sangre caen por debajo de 65 mg/dl.

Los episodios más leves pueden controlarse mediante una ingesta de carbohidratos, pero en algunas ocasiones requieren incluso asistencia médica. En este sentido, las bombas de insulina, unos pequeños dispositivos que facilitan la autogestión de la patología a las personas con diabetes, pueden ofrecer una ayuda muy eficaz a la hora de mantener los adecuados niveles de glucosa en sangre.

Pueden resultar de gran ayuda especialmente en ciertos momentos, como por ejemplo durante la noche, cuando es más complicado identificar que se está sufriendo una hipoglucemia.

Además, estos dispositivos aportan a su usuario una mayor comodidad, ya que permiten utilizar un medidor con conexión inalámbrica, almacenar información, dosificar las dosis de insulina de forma precisa, y evitar inyecciones innecesarias (ya que el equipo de infusión sólo debe cambiarse cada dos o tres días). También, por sus características, resultan muy útiles en el día a día de las personas con diabetes, sobre todo durante las comidas, el ejercicio o el descanso nocturno.

Para más información, puedes consultar este enlace: <http://ow.ly/10JMr> ■





Mayte Rosique Codina

Los niños deberían pasar menos tiempo delante de la consola, y más haciendo ejercicio o jugando en la calle. De esta manera, sería mucho más sencillo prevenir la obesidad infantil.



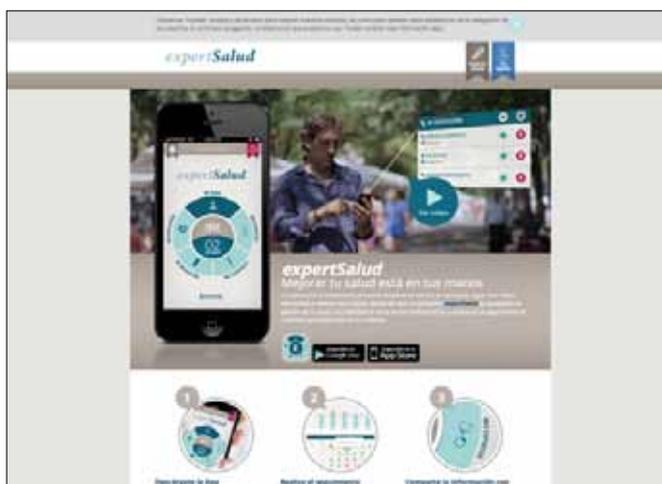
Faby Canosanjurjo Alvarifernandez

Después de 15 años con diabetes, en estos 4 meses que llevo con bomba de insulina mi vida ha cambiado por completo. A día de hoy creo que es la mejor opción y el tratamiento ideal, ya que a los 2 días de ponérmela me olvidé de que la llevaba.



Andrea SG

Me parece muy bien que los voluntarios del Hospital Sant Joan de Déu ayuden a familias de niños que acaban de debutar, porque cuando debuté yo hace 19 años, a mis padres no les explicaron ni les dijeron nada, por eso me tuve que ir a Madrid y gracias a mi actual doctor estoy donde estoy.



APP Expertsalud

ExpertSalud es una aplicación móvil que ayuda a realizar un correcto seguimiento del tratamiento médico de las personas que tienen una patología. Esta app, desarrollada por la compañía Esteve, permite establecer recordatorios o gestionar la toma de medicamentos, así como medir variables, como el peso o la glucosa. También permite consultar la evolución de los datos en su página web o compartírlas con el especialista, todo ello de forma confidencial. Puede descargarse tanto en Google Play como en App Store en el siguiente enlace: <http://ow.ly/HKGz8>

Guía de diabetes de la UNED

La guía de alimentación para diabéticos de la UNED ha sido elaborada por miembros de la Facultad de Dietética Nutricional de esta Universidad. En ella pueden encontrarse consejos alimenticios para personas con diabetes, pero también guías generales sobre nutrición saludable y otros hábitos beneficiosos para tratar esta patología. Esta web incluye desde tablas de índices glucémicos de los principales alimentos hasta otros enlaces de interés. Puedes consultar esta página en el siguiente enlace: <http://ow.ly/HOUcI>





los top bloggers



JULIO GARCÍA

Email: juliogar89@gmail.com
Web: www.juliogc.com
Twitter: [@juliogar89](https://twitter.com/juliogar89)



CARMEN MARÍA GALLEGO LÓPEZ

Bloguera de elmundodiabetico.blogspot.com
Email: karmencita.lopez@gmail.com
Twitter: [@carmencitakar](https://twitter.com/carmencitakar)

Cambio necesario

Cada vez disponemos de más recursos, educación e información a nuestro alcance. Sin embargo, los hábitos saludables siguen siendo adoptados por una minoría. Una de las consecuencias es el incremento de la población con sobrepeso en los países desarrollados, independientemente de su nivel económico o cultural. Aunque hay multitud de factores que influyen en el sobrepeso, me gustaría poner en valor dos fundamentales: la mala alimentación y la falta de actividad física.

La dieta mediterránea se está perdiendo en favor de la comida rápida, los precocinados o la bollería industrial. La falta de tiempo, la mella que está haciendo la crisis en los presupuestos familiares o el auge de las cadenas de comida basura están dinamitando una cultura de alimentación equilibrada. Sin embargo, es el segundo factor, el principal desencadenante del repunte de obesidad en nuestro país.

Debemos fomentar el deporte de base, ampliando y facilitando la oferta de actividades deportivas. El mejor deporte y el que mayores beneficios tiene es aquel que se disfruta. ■

La gran pandemia

España es el país de Europa con mayor tasa de obesidad, según indican diversos estudios. Debido a su alarmante prevalencia, esta patología ya ha sido calificada como "la gran pandemia" del siglo XXI. Visto esto, me aterroriza pensar cómo hemos podido llegar al punto de no darle importancia a nuestra salud. Sobre todo teniendo en cuenta los problemas, tanto físicos como psicológicos y sociales, que conlleva tener sobrepeso.

En muchas ocasiones se señala la crisis como el principal detonante de esta enfermedad, pero creo que esta observación no es correcta; factores como la alimentación, la escasa actividad física y, en el caso de los niños, las tecnologías que ocupan gran parte de su tiempo son, a mi entender, el mayor problema.

Es muy importante que nos concienciamos y propongamos soluciones de inmediato. En este sentido, es importante contar con unas pautas que nos permitan llevar una vida saludable. Estas acciones pueden ser el primer paso para alcanzar muchos otros logros.

¡Quiérete mucho, quiérete más! ■

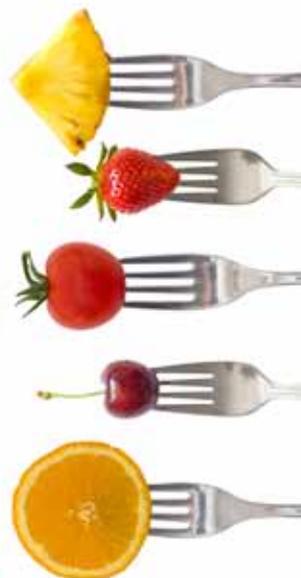


- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física

¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!

Somos lo que comemos

Infórmate ya, sin compromiso mardafit@gmail.com - Tfno. 691 842 796 – 650542695





'La característica diferenciadora del CIDI es la implicación constante de las familias'

CARGO

Director del Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil Sant Joan de Déu (CIDI) Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)

WEBS

www.diabetes-cidi.org
www.hsjdbcn.org

Qué es CICI y cuáles son sus objetivos?

El Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil (CIDI) nació con la intención de aglutinar diversos aspectos que nos parecen importantes entorno a la diabetes infantil: impulsar líneas de investigación destinadas a producir cambios significativos en esta enfermedad; mejorar la atención de los pacientes; y sensibilizar a la sociedad sobre diabetes mellitus tipo 1, buscando su implicación. La mayoría de los recursos se destinan a la investigación, a través de un convenio de colaboración con la Universitat Pompeu Fabra, que está desarrollando una aproximación curativa innovadora a través de la creación de un modelo biológico sintético que regule la glucemia en los enfermos de diabetes tipo 1. El proyecto está impulsado por el Hospital Sant Joan de Déu y cuenta desde su inicio con el apoyo económico de la Obra Social "la Caixa", pero parte de una iniciativa de una familia.

¿Cómo surgió la iniciativa?

En el año 2008, Antonio P. Navarro, padre de un niño con diabetes tipo 1 tratado en el Hospital Sant Joan de Déu, decidió impulsar el CIDI con el objeti-

vo de contribuir a la cura de esta enfermedad. Rápidamente consiguió el apoyo de José Antonio Gran, un amigo que, sin tener ninguna vinculación personal con la diabetes, se implicó en el proyecto aportando su experiencia en la gestión y captación de fondos. La alianza con el Hospital Sant Joan de Déu fue clave para convertir este proyecto en una realidad. De hecho, una de las características diferenciadoras del CIDI es la implicación constante de las familias, que, a través de un comité que se reúne periódicamente, evalúa, expone necesidades, propone y actúa, junto a los profesionales de Sant Joan de Déu.

En proyectos de este tipo, ¿qué papel juegan las NNNTT?

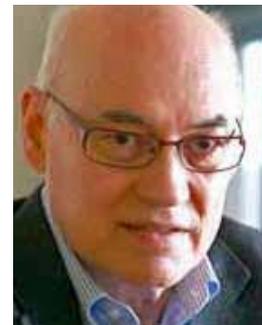
Las tecnologías de la información (TICs) son una herramienta perfecta para mejorar la atención de las familias con diabetes y que éstas tengan una mejor calidad de vida. La web de CIDI es un ejemplo de ello, pues nos permite mejorar el acceso a la información por parte de las familias para ayudarles en la toma de decisiones. Como resultado, mejor informadas cuando llegan a la consulta, lo que hace que esta última sea de mayor calidad. La web también nos permite tener herramientas o recursos útiles, como una calculadora de etiquetas nutricionales, un buscador de raciones entre más de 400 alimentos, aplicaciones diversas, etc. Por otro lado, las redes sociales nos permiten

difundir información y, lo que es más importante, pone en contacto a familias que están pasando por situaciones similares, lo que genera un aprendizaje participativo y un apoyo emocional que desde los hospitales muchas veces no podemos ofrecer.

¿Qué considera crucial para el CIDI?

La importancia que tiene para nosotros que no sólo las familias se interesen y se muevan para conseguir recursos para el CIDI, sino que nuestro proyecto llegue a toda la sociedad y podamos tejer una red de complicidades importante. Sin la implicación y la movilización de las personas, las empresas y las entidades no podremos seguir avanzando en la investigación de la diabetes tipo 1. Sus aportaciones económicas, pero también su tiempo y sus ideas, nos ayudan a llevar a cabo nuestro proyecto. ■





Diabetes y lactancia materna

Hoy me gustaría transcribir un escrito de Rosa, con diabetes tipo 1, que colaboró hace unos meses en esta columna y nos contó su día a día. Desde entonces, Rosa ha sido madre y, en esta ocasión, nos cuenta su experiencia con la lactancia materna. Es la siguiente::

Después de la difícil combinación entre embarazo y diabetes tipo 1, solemos pensar que una vez haya llegado el parto ya está todo hecho. Pero no es así; para aquellas madres diabéticas que opten por la lactancia materna se enfrentan a un nuevo reto, casi igual de desafiante y exigente que la maternidad en sí.



Desde el punto de vista médico y científico, los estudios apuntan que los profesionales deberían animar a las madres diabéticas a escoger el camino de la lactancia materna ya que tiene beneficios tanto para el bebé, disminuyendo su riesgo a padecer diabetes tipo 2 en el futuro, así como para la propia madre, mejorando su tolerancia a la glucosa durante el postparto. Pero también existen riesgos. Por ejemplo, el riesgo de hipoglucemias exige incrementar el autocontrol, una dieta con un mayor aporte calórico, y revisar la pauta de medicación.

Mi experiencia personal como madre diabética lactante suscribe cada uno de los puntos que apunta la teoría. Las hipoglucemias repentinas son el riesgo que se presenta con más frecuencia, sobre todo durante las primeras semanas, ya que las largas tomas del recién nacido exigen un esfuerzo continuo y constante durante casi todo el día. Por ello, a pesar de extremar las precauciones al máximo y realizar siempre el control de glucemia antes de cualquier toma, se convierten casi en inevitables hasta que se coge el ritmo y el cuerpo se adapta a la nueva situación.

Ser madre lactante es un desafío para cualquier mujer, ser madre lactante y TENER DIABETES es un doble desafío que implica, además de dedicación y paciencia, gran autodisciplina, autocontrol, responsabilidad, tenacidad y rigurosidad. La inversión en nuestro caso puede que sea doble, pero las ganancias son infinitas, con lo que el beneficio neto, para todos (madre, hijo y entorno) es de un valor incalculable. ■





Estrategia dietética para la obesidad

A la hora de tratar la obesidad, se debe seguir una dieta de restricción calórica adecuada a cada individuo, llevándose un seguimiento personalizado semanal y apoyándose en la terapia de modificación de la conducta alimentaria. Sin embargo, no hay que olvidar que este tratamiento dietético no es una mera pérdida de peso, sino que conlleva un cambio de hábitos alimentarios y estilo de vida. Por ello, es imprescindible que vaya acompañado de la práctica de actividad física regular de 30 minutos al día, como mínimo. Y por lo que respecta a la alimentación, a continuación os trasladamos las principales recomendaciones para una persona obesa o con sobrepeso:

■ **Leche y derivados lácteos.** Consumir productos desnatados, debido a que

contienen menor cantidad de grasa, así como quesos frescos y bajos en grasa.

■ **Fruta.** Muy recomendables, pues son saciantes y aportan pocas kilocalorías. Aun así, no hay que olvidar su contenido en azúcares simples (glucosa, sacarosa y fructosa), siendo las más desaconsejadas las siguientes: plátano, uva, aguacate, mango, pasas, ciruelas, etc.

■ **Verduras y hortalizas.** Son la estrella en el tratamiento dietético de la obesidad, y no solo desde el punto de vista calórico, sino más bien nutritivo. Se recomienda tomarlas cocidas o crudas, en forma de ensalada, y evitar su preparación mediante rebozados, fritos, salsas, etc.

■ **Azúcares, cereales y féculas.** Se debe tomar las cantidades especificadas en

la dieta de pan integral, pastas y arroces integrales, legumbres, patatas, cereales no azucarados e integrales. Asimismo, evitar el azúcar blanco, confituras, mermeladas, jaleas, miel, chocolate, snacks, siropes y salsas dulces.

■ **Carnes, huevos, embutidos y vísceras.** Incluir en la dieta carnes magras y bajas en grasas, en sustitución de carnes más grasas como la ternera, cerdo, cordero y evitar las vísceras. Además, moderar el consumo de huevos y en forma de cocido, pasado por agua o escalfado.

■ **Pescados y mariscos.** Se recomienda un consumo mayor de pescado blanco frente al azul, pero deben tomarse ambos, ya que el pescado azul nos aporta ácidos grasos esenciales para nuestro organismo. Se aconsejan bonito, lenguado, lubina, merluza, sardinas; y evitar, atún fresco, salmón, conservas y ahumados, pescados en aceite y en escabeche. Respecto a los mariscos, se deben de consumir de forma esporádica y moderada.

■ **Bebidas.** La ingesta de cerca de 2 litros de agua al día es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo, ofreciendo un efecto saciante y manteniendo el equilibrio hídrico óptimo. Lo más saludable es tomar agua natural, bebidas refrescantes no azucaradas, jugo de limón, caldos de verdura desgrasados y té e infusiones, en general.

■ **Condimentos.** Utilizar todo tipo de especias para dar sabor y aderezar las comidas, y reducir el consumo de sal. ■



MARTA MATÍAS BÓVEDA
Graduada en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte

mmboveda@gmail.com

- 342,15 kcal.
- 11,83 gr. de proteínas.
- 36,21 gr. de hidratos carbono.
- 14,42 gr. de lípidos.

Entremés de patata



INGREDIENTES

- 150 gr. de patata.
- 20 gr. de cebolla.
- 50 gr. de champiñones.
- 80 gr. de tomate.
- 35 gr. de queso fresco.
- 10 ml. de zumo de limón.
- 40 ml. de vino blanco.
- 10 gr. de aceite de oliva.
- Pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar bien las patatas y cocer con piel. A continuación, pelar la cebolla y cortarla en juliana; lavar el tomate y los champiñones, y cortar en rodajas finas y en láminas.
- Rociar los champiñones con el zumo de limón para que mantengan su color.
- Aparte, en una sartén a fuego medio, rehogar la cebolla y el tomate con un chorrito de aceite durante 5 minutos, e incorporar seguidamente los champiñones, y regar la mezcla con vino blanco.
- Dejar otros 5 minutos, y justo antes de retirar del fuego, agregar el queso troceado. Tras esto, revolver todo y reservar.
- Retirar las patatas del fuego, enfriar y cortarlas en rodajas.
- Por último, disponer las patatas en una fuente con una pinta de aceite de oliva; posteriormente, añadir los champiñones encima con su salsa, y dar un toque de pimienta al gusto.

TIEMPO: 30 minutos DIFICULTAD: Fácil

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado