

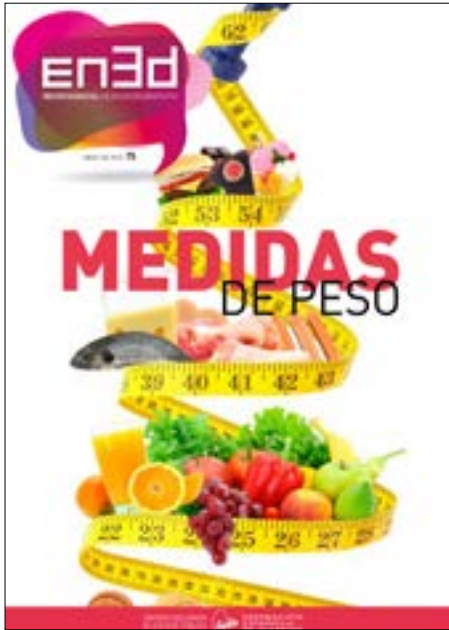
en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MAYO DE 2018 **75**

MEDIDAS DE PESO

SUMARIO



Sumario

03

EDITORIAL

Debemos actuar de inmediato

04

EN PORTADA

Las medidas de España

06

ENCUESTA MES / RESULTADOS

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

Comida real y como reconocerla

10

KURERE

11

EL EXPERTO

La nueva tendencia social en redes sociales

12

DULCIEQUES

Diabetes Evolution: un escaparate hacia el futuro

14

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Reloj Fitbit Ionic para personas con diabetes / Xiaomi e iHealth desarrollan un glucómetro

15

TOP BLOGGERS

Julio García

16

CON NOMBRE PROPIO

Cristina Tejera, médico especialista en Endocrinología y Nutrición

18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tarta salada de crema de bacalao

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES (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.



DEBEMOS ACTUAR DE INMEDIATO

Una de las mayores preocupaciones que tanto los profesionales de la Sanidad como las asociaciones de pacientes compartimos en España es el de la OBESIDAD. Y es que, mientras que hace 40 años en España la población infantil con sobrepeso era del 2% - 3%, hoy esta cifra se ha encaramado hasta el 12%, lo cual es, evidentemente, MUY PREOCUPANTE. Además, a esto se suma que el 50% de los adultos y el 25% de los niños tienen sobrepeso en nuestro país. Precisamente este último colectivo, si no actuamos hoy, se convertirán en los futuros pacientes con diabetes tipo 2, además de contar con otra serie de enfermedades relacionadas con la obesidad, también muy peligrosas, como son la hipertensión y niveles altos de colesterol.

No cabe la menor duda de que DEBEMOS ACTUAR, y debemos hacerlo de forma inmediata, trabajando en tres frentes, fundamentalmente. En primer lugar, hay que comenzar a concienciar a la población española, en general, y en los colegios y escuelas, en particular, sobre este gran problema; para lo cual, hay que fomentar la práctica del ejercicio físico y los hábitos de alimentación saludables, teniendo como referente las bondades de nuestra archialabada Dieta Mediterránea, basada en productos aliados de nuestra salud. En segundo lugar, hay que trabajar para limitar, en lo posible, la publicidad de comida basura y, sobre todo, conseguir que no esté presente en

los horarios de consumo de televisión de nuestros niños. Y por último, necesitamos más y mejor información sobre el contenido de los alimentos que nos ofrecen las empresas del sector de la alimentación, para saber qué compramos y qué vamos a consumir.

La obesidad empieza a clasificarse ya en muchos países como una enfermedad, y genera mucho sufrimiento en las personas, además de suponer grandes gastos para el Sistema Nacional de Salud (SNS). Por todo esto, no podemos dejar este trabajo de concienciación en un solo agente de salud, sino que debemos ser todos (administración pública, profesionales sanitarios, representantes de pacientes, sector empresarial y medios de comunicación) los que debemos asumir nuestra responsabilidad para con el colectivo al que nos dirigimos y así, de manera coordinada, implementar actuaciones orientadas hacia estos tres frentes anteriormente señalados.

Lógicamente, para todo esto se requiere de una estrategia nacional, impulsada por parte de la administración, y hacer un seguimiento de sus pasos y logros para, en función de los resultados, ir mejorando los indicadores de salud y reduciendo las tasas de sobrepeso y obesidad.

Nos encontramos con un gran reto de salud, pero debemos ser conscientes de que, en esta ocasión, gran parte de la solución está en nuestras manos, puesto que la obesidad es prevenible. ■



PRESIDENTE
ANDONI LORENZO
GERENTE
MERCEDES MADERUELO
RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN
LAURA ALEMÁN
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
JAVIER LÓPEZ

COLABORADORES
**MARÍA DEL MAR ELENA,
ANA OCAÑA, MARTA ZARAGOZA,
CARMEN MURCIA, PEDRO SORIANO,
CARMEN CARBONELL,
ADRIÁN DÍAZ, MILA FERRER,
JULIO GARCÍA, CATHERINE MANSEN,
PATRICIA SANTOS, CAROLINA ZÁRATE
Y CATH MANSEN.**

REDACCIÓN FEDE
Centro Cívico "La Avanzada"
c/ de la Habana, 35.
28945 Fuenlabrada (Madrid).
Tel.: 916 908 840



LAS MEDIDAS DE ESPAÑA

En España, actualmente, hay más casos de obesidad y sobrepeso que entre las generaciones pasadas, y fundamentalmente durante las dos últimas décadas. En este sentido, el último estudio Aladino de 2016 ha puesto de manifiesto que la prevalencia de la obesidad en España en menores es del 18,1%, y del 23,2%, en el caso del sobrepeso.

Esto deriva en más problemas de salud y la aparición de otras patologías relacionadas, como es la diabetes tipo 2. A nivel individual, los buenos hábitos alimenticios y la actividad física son dos de las principales claves para reducir las cifras de obesidad y sobrepeso, que algunos expertos y organismos internacionales de la salud ya definen como de "epidemia". Sin embargo, las dinámicas diarias de padres, niños y adolescentes, y de la sociedad en general, siguen poniendo de manifiesto que aún no tienen interiorizada la nece-

sidad de modificar sus costumbres, muy alejadas ya, por ejemplo, de las bondades de nuestra la Dieta Mediterránea.

Empezando por los más jóvenes, los expertos aclaran que en este grupo poblacional está poco arraigado el realizar cinco comidas al día, que es precisamente lo que recomiendan los profesionales médicos. Otro de los grandes errores en salud de los adolescentes en este sentido, es que durante su tiempo de ocio, fundamentalmente los fines de semana, la mayoría de sus puntos de encuentro

son en establecimientos de comida rápida poco saludable, sustituyéndolo por las otras actividades más sanas, como andar o para ir al parque a realizar alguna actividad deportiva como patinar o practicar fútbol o baloncesto. Y otro de los motivos de que se aumenten estas cifras, es que tanto niños como adolescentes ingieren poco pescados y verduras, y uno de los grandes motivos de esto es la cuestión ejemplarizante: si no lo ven hacer a sus padres, no lo van a imitar.

Así las cosas y por lo que se refiere a nivel individual, las alternativas que los expertos plantean frente a estos hábitos poco saludables, destacan dos elementos fundamentales. A saber:

- Retornar a la Dieta Mediterránea, en donde hay más porcentaje de frutas y verduras.
- Dedicar un tiempo prudencial a comer, en familia si es posible, y mar-

cando un horario regular y no hacerlo de manera rápida y / o frente al ordenador.

Más allá del entorno familiar

No obstante, adquirir buenos hábitos saludables no sólo depende de nosotros, también del entorno, la administración pública y la empresa privada. En este sentido, se ve como fundamental, por parte de los profesionales médicos expertos, que se modifiquen aspectos tales como los siguientes:

- Reducir el precio de frutas y verduras para que sea más asequible.
- Definir menús escolares en los que se eviten los alimentos precocinados y los hipercalóricos. También sería una medida a adoptar en los comedores de empresa.
- Reducir el porcentaje de azúcar en los alimentos y realizar un etiquetado más asequible para el consumidor.

El papel de la actividad física

Aparte de la alimentación, el deporte es otro de los pilares para conseguir un peso saludable, ya que lo que ingerimos, al final del día, se balancea con el total de las calorías gastadas por la actividad física.

En este sentido, en los colegios es fundamental, desde educación primaria, que se fomente el deporte y no sólo a



nivel individual, sino también a nivel de equipo, puesto que desarrollar actividad física en grupo está comprobado que es mucho más efectivo a la hora de su continuidad e interiorización como una rutina más del día a día. Por otro lado, la práctica de deporte en familia también es un hábito muy enrique-

cedor, que se puede desarrollar en el parque si hace buen tiempo o en caso contrario, en casa, mediante juegos que favorecen el movimiento.

Son cambios, la mayoría de ellos, pequeños en cuanto a gestos. Sin embargo, los hechos y los datos confirman que a nivel psicológico es mucho más complejo, puesto que eliminar hábitos ya instaurados de hace años es muy complicado. De ahí que todas estas medidas se pongan en marcha desde la infancia, tanto en casa como en el ámbito escolar, puesto que es en esta etapa de la vida en donde está comprobado que los hábitos bien aprendidos son los que perduran con el paso del tiempo. ■

ACUERDO ENTRE FEDE Y SEEN

Conocedora y preocupada por el incremento de la obesidad en España, la **Federación Española de Diabetes (FEDE)** ha firmado un acuerdo de colaboración recientemente con la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** con el objetivo de centrar su primera actuación, este año 2018, en el lanzamiento de la campaña de concienciación sobre hábitos saludables. Y lo harán desde una perspectiva personalizada e individualizada, mediante una guía de recomendaciones sobre alimentación y actividad física, centrada en cada colectivo poblacional que tenga diabetes: jóvenes, adultos, ancianos y mujeres.

El objetivo es, como ha afirmado el presidente de FEDE, Andoni Lorenzo, "que las personas con diabetes tengan una herramienta útil, sencilla y fácil de consultar, a la cual puedan recurrir a la hora de despejar dudas y poder, así, llevar una vida más sana y variada, sobre todo en lo que se refiere a la alimentación".

Este último aspecto, la alimentación, es otro de los motivos por los que se ha realizado este acuerdo, puesto que actualmente FEDE cuenta con varios estudios en los que este tema es, precisamente, el pilar del tratamiento en diabetes sobre el que más dudas surgen entre las personas con diabetes.

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



¿VIGILAMOS LA BÁSCULA?

En España, el 45,1% de los hombres y el 28,1% de las mujeres adultas tienen un Índice de Masa Corporal (IMC) que indica la existencia de sobrepeso, a lo que se añade que otro 18% de los hombres y un 16% de las mujeres padecen obesidad. Se trata de unos datos que resultan preocupantes, puesto

que los problemas de peso están detrás de muchos de los nuevos casos de diabetes tipo 2 y, en las personas que ya padecen la patología, dificultan un buen control de los niveles de glucosa en sangre y las complicaciones asociadas a la diabetes. Por eso, en esta edición de la revista EN3D, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) te

invitamos a reflexionar sobre la importancia de considerar el peso como un factor esencial para el buen cuidado de la salud y no sólo como un elemento que afecte a la apariencia física. Para ello, os planteamos la siguiente pregunta: **¿Crees que tienes un peso adecuado para lograr y mantener un buen estado de salud? ■**

ACCESO DESIGUAL Y ESCASO



La revista EN3D del pasado mes abordó el tema del Día Mundial de la Salud, y desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se aprovechó esa fecha para hacer un llamamiento a las administraciones sanitarias sobre la necesidad de ampliar el acceso a las nuevas tecnologías para el control de la diabetes en toda España, al considerar que el modelo actual no cubre las necesidades de los 6 millones de personas que padecen la patología. En este sentido, se preguntó a los lectores si creían que existe un acceso equitativo y apropiado a las innovaciones y nuevas tecnologías para el control de la diabetes en España, a lo que un 82,5% contestó con un rotundo no, seguido de un 15% de los encuestados que respondieron afirmativamente, y un 2,5% que respondieron que sí, aunque aún se debe mejorar. ■

DIACHROM

¡AZÚCAR BAJO CONTROL!



**EDULCORANTE
ENRIQUECIDO**

Con

CROMO TRIVALENTE

PARA

**ENDULZAR
SANAMENTE**

Especialmente indicado para

Personas con diabetes o diagnosticadas de prediabetes

www.sonusan.es

www.kerbet.es



COMIDA REAL Y CÓMO RECONOCERLA

La industria alimentaria evoluciona constantemente gracias a la tecnología. Los avances en la ciencia nos permiten crear alimentos a la carta, pero ¿podría resultar esto contraproducente para nuestra salud? ¿Sabemos realmente qué estamos comiendo?

Gracias a los últimos avances tecnológicos, vivimos en constante evolución y, como es natural, dicha evolución se manifiesta en todo nuestro entorno. Todos estos cambios, potenciados por el ritmo de vida actual, se han visto reflejados en la industria alimentaria. Disponemos de numerosas posibilidades a la hora de hacer nuestra compra, en-

contramos gran variedad de productos precocinados y listos para servir y estas facilidades, a priori, suponen una enorme ventaja en nuestro día a día, pero ¿estamos seguros de que lo que estamos comiendo no supondrá ningún inconveniente en nuestra salud futura?

Vivimos en un mundo en el que la obesidad es uno de los problemas de salud

más normalizados y, sin duda, uno de los más preocupantes. Su incidencia se ha visto agravada en los últimos años y, aunque tenemos su solución en nuestras manos, seguimos cometiendo los mismos errores: numerosos problemas relacionados con la alimentación y que afectan directamente a nuestra salud, podrían solucionarse con una buena educación alimentaria.

La educación, lo primero

Puesto que la educación es la base de toda evolución, para llevar a cabo un cambio en los hábitos alimenticios actuales, tendríamos que educar al ciudadano y concienciarle de un consumo responsable. Ingerimos gran cantidad de productos ultraprocesados en nuestro día a día que contienen cantidades ingentes de sustancias perjudiciales para nuestra salud y esto se debe, en muchos casos, al desconocimiento. La sociedad no tiene una visión real de la composición de los alimentos que se

consumen y, por tanto, no sabe realmente qué productos debe evitar.

En un mundo rodeado de ultraprocesados y productos insanos, esto puede parecer realmente complicado, pero basta con realizar dos sencillos pasos a la hora de hacer nuestra compra para evitar su consumo: debemos saber leer la etiqueta de los productos y, además, conocer la procedencia de cada ingrediente. Para ciertas personas esto puede parecer complicado, pero ¿cómo puede la tecnología resultar beneficiosa en todo esto?

El primer paso para acabar con el consumo de ultraprocesados comienza con cambiar nuestros hábitos a la hora de realizar la compra. Estos cambios pueden resultar sencillos si hacemos uso de sistemas que nos ayuden a saber qué clase de alimentos elegir.

La tecnología, nuestra aliada

Por un lado, sería bastante interesante implantar en supermercados etiquetas inteligentes. Es decir, que cada alimento tuviera una etiqueta que podríamos leer mediante un lector de código. Los lectores estarían disponibles tanto en el supermercado como en una App que podríamos descargar en nuestro smartphone. Dichas etiquetas aportarían, además de la información habitual, cómo el precio y cantidad, valores nutricionales ordenados por cantidad. Además, automáticamente se clasificarían los alimentos como procesados, ultraprocesados o no procesados; y los ingredientes según su naturaleza, además de mostrar de forma ilustrativa cada uno de ellos.

Esto nos permitiría tener un conocimiento real de la composición de los

alimentos de forma que cualquier persona, aunque no tenga grandes conocimientos nutricionales, podría saber si se trata de un alimento más o menos saludable.

Con esta misma dinámica resultaría muy interesante implantar un sistema similar en las máquinas de vending, de forma que dicha máquina mostrase la composición del alimento de forma gráfica antes de dispensarlo. Y asimismo, sería un gran avance eliminar las máquinas dispensadoras de productos ultraprocesados en zonas como hospitales, colegios, universidades y demás lugares de dominio público. De

LA OBESIDAD
ES UNO DE LOS
PROBLEMAS DE SALUD
MÁS NORMALIZADOS
Y, SIN DUDA,
UNO DE LOS MÁS
PREOCUPANTES

esta manera, se evitaría el consumo de estos alimentos o al menos no resultaría tan sencillo hacerlo. Además, sería conveniente instalar, en su lugar, máquinas que vendan productos sanos como fruta y otros alimentos reales y no ultraprocesados.

Por lo que se refiere a nivel público, sería muy interesante instalar en restaurantes, comedores de hospitales y colegios un contador que limitase la cantidad de azúcares o alimentos ultraprocesados que una persona puede adquirir. Es decir, un contador que reconociera

cada alimento según un código y si se tratase de un alimento ultraprocesado, contaría la cantidad de azúcares que contiene y no permitiría al consumidor comprar más de cierta cantidad al día. Así, no evitaríamos el consumo de estos alimentos, pero sí que podríamos reducirlo notablemente.

Herramientas exitosas

No obstante, ya tenemos algo similar a nuestro alcance. Hoy en día, la tecnología ya puede ayudarnos en gran medida a saber reconocer este tipo de alimentos indeseados. Encontramos plataformas como <http://www.sinazucar.org/>, la cual nos permite visualizar de manera rápida e ilustrativa la cantidad de azúcar que contiene un determinado alimento. Si accedemos a su web, podemos observar que al seleccionar un alimento nos muestra la cantidad de azúcar que este contiene en terrones de azúcar. Con esta misma dinámica, encontramos aplicaciones en nuestros smartphones que se encargan de mostrarnos la realidad que hay detrás de los alimentos que consumimos. Por lo tanto, resulta sencillo saber qué estamos comiendo realmente, por lo que estaría en mano del consumidor elegir qué comprar.

Además, actualmente resulta muy sencillo acceder a información nutricional y aprender de la mano de grandes profesionales gracias a las redes sociales. Así, hay que destacar el papel que tienen hoy en día nutricionistas como Carlos Ríos (@carlosriosq) y Gabriela Uriarte (@gu_nutricion), entre muchos otros profesionales que aportan sus conocimientos vía Instagram o mediante sus blogs personales, además de recetas sencillas y saludables. Gracias a estos profesionales, que nos lo ponen tan fácil, potenciamos el principal pilar para cambiar los hábitos alimenticios: la educación nutricional. ■

REALFOODING

Actualmente, el realfooding está logrando hacerse hueco en nuestra sociedad que parecía estar dominada por los ultraprocesados. Cada vez más, empresas importantes se suman a este movimiento que, sin lugar a duda, aportará a nuestra sociedad numerosos beneficios. Empresas como Renfe ya han incorporado a su carta un menú saludable, compuesto por alimentos reales y resulta tan senci-

llo hacerse con él como con cualquier otro. Además, grandes cadenas de supermercados están incorporando a su carta de productos los conocidos como "buenos procesados", que resultan ser alimentos saludables que además aportan al consumidor la facilidad y rapidez que solemos buscar en los ultraprocesados y aunque queda mucho por hacer, resulta esperanzador poder observar estos cambios.



MARIA DEL MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología
e innovación en Alegria Salud
alegradietes@alegrasalud.es



UNA TAREA DE TODOS

Abordar el problema de la obesidad es una tarea complicada y que tiene difícil solución, pero en la que debemos implicarnos todos, como individuos y como sociedad.

La propagación de la obesidad va en aumento y cada año mueren millones de personas por sus causas derivadas. Además, es considerada ya como una enfermedad crónica de alta prevalencia, con una incidencia creciente entre la población infantil. También es un factor de riesgo para otras enfermedades, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la artrosis y algunos tipos de cáncer.

La definición de la obesidad es relativamente simple: hace referencia al exceso de grasa que puede ser perjudicial para la salud y que se suele producir por un

desequilibrio entre el consumo y el gasto de calorías. Sin embargo, son múltiples e intrincados los elementos que inciden en el análisis de la prevalencia de la obesidad, ya que existen factores políticos, socioculturales, económicos, medioambientales y psicológicos. Todos ellos influyen en su tendencia al alza, que se reafirma debido a nuestros malos hábitos y estilo de vida.

No hay duda de que el entorno influye en las decisiones individuales de las personas y por eso es primordial que los políticos, los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales, las iniciativas privadas y

la sociedad en general realicen las tareas necesarias de información, formación y prevención contra esta enfermedad.

La influencia del entorno

Además, en algunas ocasiones la obesidad y el sobrepeso se convierten en una opción individual, sin olvidar la influencia de su entorno. La percepción del estado físico de cada uno es muy variable, pero la mayoría de las veces es una responsabilidad personal el evaluar los riesgos que supone para la salud y poner remedio. Un método relativamente sencillo, por ejemplo, es medir el índice de masa corporal (IMC), que es el peso

SON MÚLTIPLES E INTRINCADOS LOS ELEMENTOS QUE INCIDEN EN EL ANÁLISIS DE LA PREVALENCIA DE LA OBESIDAD

de una persona, en kilogramos, dividido por el cuadrado de la talla, en metros. Así pues, una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso.

En la medida en que los factores externos nos influyen es función de la sociedad y la opción personal corregir el problema, claro está, en función de las posibilidades y capacidades de cada persona y entidad. Desde la sociedad, sería adecuado disponer de soluciones transversales e interdisciplinarias, que proporcionen accesibilidad a entornos saludables y a opciones alimenticias saludables, información, formación y lucha contra el sedentarismo. Y desde la posición del individuo, debemos conocer y entender el problema y sus consecuencias, así como nuestra capacidad para remediarlo. ■



LA NUEVA TENDENCIA SOCIAL EN REDES SOCIALES



Llámallo “postureo” si quieres, pero lo cierto es que Instagram, Facebook y cualquier red social que nos permita enseñarle al mundo que pertenecemos a esa masa a la que le encanta cuidarse, está haciendo, de alguna forma, que nos obligue a llevar una vida más saludable.

Vivimos en una era más social que nunca y por fin podemos decir que las redes sociales están sirviendo para viralizar un estilo de vida saludable. Admiramos y nos dejamos influenciar (positivamente) por personas anónimas o famosas que nos sirven de referente por su estilo de vida. De hecho, tener un perfil “healthy” es ya tendencia en las redes y resulta muy habitual encontrarse ejemplos de rutinas de entrenamiento, recetas sanas o mensajes inspiracionales, prescritas por influencers en nutrición.

Llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio, no solo mejora notablemente nuestra salud, sino que nos ayuda a perder peso o mantenernos en un peso saludable. Así que si las redes sociales nos están motivando para acercarnos a estos hábitos beneficiosos para la salud, ¡bienvenidas sean!

En este sentido, a continuación comparto, del 5 al 1, el TOP 5 de las cuentas de Instagram que debes seguir para motivarte a llevar una alimentación saludable:

5. @midietacojea

Aitor Sánchez es autor de varios libros sobre nutrición y en sus stories hace divulgación sobre nutrición saludable. Controvertido nutricionista, comparte opiniones que hacen reflexionar a sus seguidores.

4. @fit_happy_sisters

Estas valencianas dieron un cambio radical a su estilo de vida, con una dieta healthy, un estilo de vida saludable y con el deporte. Según sus declaraciones, ahora son más felices gracias a sus cambios alimenticios. No dejes de seguir las porque son un gran descubrimiento y sus recetas cambiarán tu rutina alimenticia.

3. @AriadneAriles

La modelo Ariadna Artilles siempre enseña trucos para mantener una vida saludable. En su cuenta de Instagram podrás encontrar recetas fáciles para comer a diario de manera saludable.

2. @sinazucarorg

Esta cuenta hace abrir los ojos a muchas personas enseñando cuánto azúcar hay escondido en cientos de alimentos que consumimos a diario. Es fácil de comprender, porque cada producto lleva su equivalente en terrones de azúcar al lado. Un perfil a tener muy en cuenta.

1. @futurlife21

Sin duda alguna, este es el TOP de las cuentas de Instagram para seguir si quieres de verdad cambiar de estilo de vida y comer sano sin renunciar a grandes sabores y recetas muy fáciles. Prescindir del azúcar añadido, conocer bien los alimentos que comes y no estar toda la vida a dieta es la propuesta que hace este binomio madre - hija que está arrasando en la red y conquistado a media España con su simpatía y humildad.

Y finalmente, para acompañar con deporte tu dieta saludable, sigue a @sergiopainadortrainer. Sergio Peinado es una joya nacional, implicado en inculcar el amor por el deporte de una manera sana y llevadera en el día a día. En su cuenta encontrarás desde planes al aire libre como consejos ‘indoor’. Así pues y por tu salud o por postureo, ¡sigue la moda de la alimentación saludable! Ahora más que nunca, hay que grabarse a fuego eso de ‘Somos los que comemos.’ ■





DIABETES EVOLUTION: UN ESCAPARATE HACIA EL FUTURO

Los padres estamos abiertos a profundizar en la enfermedad de nuestros hijos de forma continua, ya que la formación en diabetes empieza en el momento del debut y no cesa hasta que el niño se convierte en un adulto, capaz de responsabilizarse globalmente de su enfermedad.

Las familias de niños con diabetes agradecemos enormemente las iniciativas llevadas a cabo para mejorar nuestra formación sobre diabetes, como la puesta en marcha por la Sociedade Galega de Endocrinoloxía e Nutrición y el Servicio de Endocrinoloxía del Chuac,

que organizaron, por segundo año, el evento Diabetes Evolution en la Ciudad de la Cultura de Santiago de Compostela. Después del éxito y aceptación que tuvo la primera edición, celebrada en la primavera pasada, los organizadores nos ofrecieron el pasado 19 de mayo un programa muy variado y que contó con

ponentes de gran prestigio y especialistas que explicaron los últimos avances en tecnología y en los tratamientos más actualizados.

Investigación con células madre

Hace solo unos meses hablábamos en esta sección del biólogo investigador Juan Domínguez – Bendala, que dirige el Laboratorio de Células Madre del Diabetes Research Institute de Miami, uno de los centros de referencia a nivel mundial en el desarrollo de terapias celulares para la diabetes. Él fue uno de los investigadores que estuvieron presentes en Diabetes Evolution, donde abordó los últimos avances en la investigación con células madre. Poder escuchar personalmente las palabras de este brillante investigador es un honor para todas las personas relacionadas con el mundo de la diabetes y, en especial, para nosotros los padres, que tenemos la necesidad de creer que nuestros hijos, que han debutado tan pequeños, podrán en algún momento de su vida acceder a una “cura” o tratamiento que les permita no tener que vivir las 24 horas del día pendientes de su diabetes.

Juan Domínguez - Bendala y su equipo trabajan al frente de un proyecto con células madre dentro del páncreas del paciente que consiste en “estimular sin trasplantar” de forma que las propias células madre den lugar a nuevas células que produzcan insulina. Este proceso sería una gran revolución porque se tendría la oportunidad de restaurar la célula que se ha perdido como consecuencia del ataque autoinmune en un paciente con diabetes. Si se tiene éxito en el desarrollo global del proyecto, el siguiente paso será esperar a ver si se puede parar la respuesta autoinmune del cuerpo del paciente con diabetes porque el sistema autoinmune puede destruir la nueva célula.

La visión actual del tratamiento

Por otro lado, la jornada contó con la ponencia “La visión actual del tratamiento”, por parte de la Dra. Raquel Barrio, especialista en Diabetes y Endocrinología Pediátrica, experta en tecnología aplicada a la diabetes, investigadora, docente, actual vicepresidenta de la Sociedad Española de Diabetes, y creadora y responsable, en los últimos años, de la Unidad de Diabetes Pediá-

trica del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid. La Dra. Barrio ha sido reconocida a nivel nacional e internacional, galardonada con el Premio a las Mejores Prácticas en Diabetes por el Sistema Nacional de Salud en 2015 y merecedora de la Acreditación de Unidad de Excelencia en 2016 por DNV-GL. Con más de treinta años de experiencia, es referente de excelencia clínica para profesionales, organizaciones y pacientes y ha ayudado a cientos de familias a conseguir resultados excelentes en el control de la diabetes de sus hijos. En el debut de Martina, tuvimos la oportunidad de compartir nuestra preocupación con ella y, a pesar de la distancia, nos ofreció todo su apoyo. Por eso, podemos dar fe de su atención incuestionable a los padres y niños con diabetes.

Dependencia y minusvalía

Lo que queremos para nuestros hijos es una salud de hierro y, por tanto, no nos gusta tener que hablar de minusvalías ni dependencias. Sin embargo, la realidad es que un niño con diabetes es dependiente y ¿sufre una minusvalía? Quizás también. La Diabetes Evolution nos permitió recibir información sobre este asunto de la mano de D. Felipe Martínez y su charla “¿Con diabetes puedo solicitar una invalidez?”. El nivel de dependencia de las personas con diabetes disminuye a lo largo de los años, pero lo cierto es que Martina, con 10 años y después de siete padeciendo diabetes, sigue dependiendo de nosotros para decidir si se pone un bolo corrector (influye si ha hecho ejercicio o si hay insulina activa, entre otras cuestiones); para supervisar si las raciones de hidratos son correctas y el bolo adecuado; y, por supuesto, si padece una hipoglucemia severa. Depende de nosotros también para ponerse un catéter o el



LO QUE QUEREMOS
PARA NUESTROS
HIJOS ES UNA SALUD
DE HIERRO Y NO
NOS GUSTA HABLAR
DE MINUSVALÍAS

sensor de glucemia que utiliza. El término minusvalía es ambiguo y la ley así lo refleja. Nosotros somos los primeros en decir que un niño con diabetes puede hacer las mismas cosas que cualquier otro niño, pero la realidad es que no es así. Sin embargo, no tienen acceso a los “beneficios” que el título de minusvalía les podría ofrecer.

Un paso más

El Dr. Guillermo Aldama nos habló de “Los problemas cardíacos en la diabe-

tes”, un tema muy relevante puesto que debemos ser conscientes de las enfermedades colaterales que un mal control glucémico genera a lo largo de la vida. Es muy importante tener esto presente en el día a día porque nos asustan mucho las hipoglucemias, que pueden producir un daño inmediato, pero las hiperglucemias van minando la salud de forma encubierta.

El Dr. Alfonso Soto con su ponencia “La evolución de las insulinas en la historia” y la Dra. Mayte Rivero con “Avances en tecnología en Diabetes” nos ofrecieron información sobre temas muy interesantes también y que nos hicieron ver que nuestros hijos han tenido “la gran suerte” de debutar en una etapa de la historia donde los avances en los tratamientos les permiten disfrutar de una mayor calidad de vida. Por último, el adiestrador de perros Octavio Villazala en su charla “Perros detectores de hipoglucemias, ¿qué hay de verdad?” nos acercó, desde su experiencia profesional, al mundo de los perros de alerta médica para personas con diabetes. ■

TALLERES PARA COMPLETAR LA JORNADA

En primer lugar, Medtronic impartió su taller “Bomba & Sensor”, sobre cómo lograr un control integral de la diabetes y que recomendaría al 100% para los padres de niños con diabetes. A continuación, participamos en un taller sobre psicología que nos resultó muy interesante, ya que, en un momento u otro del crecimiento del niño, pue-

de ser necesario acudir a este tipo de consulta. La experiencia fue muy positiva para Martina como apoyo a los problemas que en el colegio le están surgiendo, relacionados con su diabetes. Además, en Diabetes Evolution no se olvidan los niños, y para ellos hubo juegos e hinchables; así como un supertaller de cocina de la mano de Educachef.



TU OPINIÓN CUENTA



Piluca Es Ji

("Desarrollan un fármaco para la cura de la diabetes tipo 1")
Gracias por seguir buscando la forma de curarnos. Ánimo y suerte. ¡Qué no os pongan pegas para seguir investigando y sea todo un éxito! Esperando noticias positivas a tope.



Alex Pérez - @elPiscolabis

Parece ser que la #diabetes no es un problema suficientemente importante. Como profesional de la dietética me gustaría saber la razón por la cual la ministra Dolors Montserrat (@DolorsMM) no atiende a FEDE (@FEDE_Diabetes).



Mamá Con Diabetes - @MamaConDiabetes

(Concentración #SOSDiabetes frente al Ministerio de Sanidad)
GRACIAS, GRACIAS y GRACIAS POR ESTA LABOR. Me siento orgullosa de tan buena representación.



BREVES EN LA WEB



Xiaomi e iHealth desarrollan un glucómetro

Las grandes empresas tecnológicas Xiaomi e iHealth Labs se han aliado para desarrollar el glucómetro Smart Blood Glucose Meter, que permite transmitir la información sobre los niveles de glucosa en sangre del usuario a un móvil a través de una sencilla aplicación. El dispositivo mide 52 x 30 x 9,5 mm, pesa tan solo 10,3 gramos y se conecta a través de la entrada de auriculares del teléfono. Su funcionamiento es similar al de los glucómetros convencionales, por lo que es necesario introducir una muestra de sangre en el mismo y 5 segundos después se revelan los resultados de la prueba de glucosa en el teléfono móvil, quedando almacenados en la aplicación desarrollada por Xiaomi e iHealth. Según sus desarrolladores, la medición aporta una gran precisión y el dispositivo, que ya está en venta, tiene una amplia autonomía. Para más información, haz clic [aquí](#).

Reloj Fitbit Ionic para personas con diabetes

La marca de productos Fitbit está diseñando en la actualidad un reloj inteligente capaz de medir gran cantidad de información sobre la salud de sus usuarios, incluyendo los niveles de glucosa en sangre. Para ello, el reloj Fitbit Ionic se acompañará de un pequeño sensor Dioxus G5 Mobile, que se colocará bajo la piel del paciente y enviará toda la información al dispositivo principal. El desarrollo de este dispositivo cuenta con el apoyo de Dexcom y permitirá una mejora notable en la calidad de vida de las personas con diabetes. Por un lado, podrá reducir en gran parte las mediciones tradicionales de los niveles de glucosa en sangre, que implican molestos pinchazos; y, por otro lado, contribuirá a monitorizar otras constantes vitales que pueden informar sobre la salud de los pacientes, como el ritmo cardíaco, la calidad del sueño o su nivel de ejercicio físico. Para más información, haz clic [aquí](#).





JULIO GARCIA



MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA

Vivimos inmersos en una sociedad que nos impone cómo debemos actuar, vestir o parecer. Bombardeados a partes iguales por mensajes que nos presionan a buscar un aspecto y forma física ideales, a la vez que se nos presentan como irresistibles incontables alimentos, bebidas y snacks. Desde el punto de vista de la economía, resulta tan lucrativa la industria que juega con nuestro apetito, como la que nos promete convertirnos en maniqués.

Sin embargo, a pesar de tener una implicación importante en nuestra apariencia física, el peso también tiene una enorme repercusión en nuestra salud, entendiendo dentro de "salud" el bienestar psicológico, ya que no solo se trata solo de "estar" y "verse" bien, sino que además resulta fundamental "sentirse" bien. A pesar de ello, es extremadamente sencillo perder el foco de aquello que puede resultar sano o beneficioso, y caer en el exceso o quedarnos cortos. De esta manera, y sabiendo que a la mayor parte de la industria de la moda, la estética y la alimentación lo único que le interesa es nuestro dinero, me pregunto: ¿quién debe servirnos de guía?

Mucho se habla últimamente del "Estado del Bienestar", ese que debería velar por los intereses de los ciudadanos en todos sus ámbitos: educativo, económico, legislativo y, obviamente, también en lo referente a la salud. Desde mi punto de vista, solo desde un enfoque estatal, que parta de la preocupación desinteresada (al menos desde el punto de vista económico), se puede conseguir, cuidando los intereses de los ciudadanos. ¿Y de qué manera? Personalmente creo que la clave está en prevenir, pero sin prohibir, y formar, sin obligar. Es necesario que sea el individuo quien tome la decisión de cuidar su salud y controlar su peso, de forma voluntaria y consciente, sólo así este acto podrá convertirse en un hábito.

Una población con un peso saludable es un país más sano, con menos ingresos hospitalarios y gastos deriva-



**NO SOLO SE TRATA DE "ESTAR"
Y "VERSE" BIEN, SINO QUE
ADEMÁS RESULTA FUNDAMENTAL
"SENTIRSE" BIEN**

dos. Por lo tanto, invertir en políticas de promoción de la salud implica un ahorro a largo plazo.

¿Qué hacer entonces con aquellas bebidas o alimentos con exceso de grasas o azúcares? De igual modo que no prohibimos el alcohol o el tabaco, deberíamos gravarlos con un impuesto especial que sirva para sufragar campañas de concienciación. Además, se podría controlar su publicidad, informar de manera más clara sobre su composición y posibles efectos adversos; y de la misma manera, poner coto a empresas, dietas o fármacos que prometen en medios ayudarnos a conseguir un ideal estético. Creo que es fundamental poner el foco en lo saludable, no en lo estético. ■

El aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad que se está produciendo en la actualidad es una gran preocupación entre los profesionales sanitarios expertos en endocrinología y nutrición, como Cristina Tejera, ya que está aumentando el desarrollo de diabetes tipo 2 en todas las edades.

CRISTINA TEJERA
Médico especialista
en Endocrinología y Nutrición



‘La obesidad es la responsable de la epidemia de diabetes tipo 2’

¿Qué tasas de sobrepeso y obesidad hay en la actualidad en nuestro país?

La tasa de obesidad en España se ha duplicado en los últimos 20 años y este incremento no sólo se ve en adultos, sino también en niños. Se estima que el 53% de la población tiene sobrepeso u obesidad. Según datos del estudio ENPE, las regiones con una mayor tasa son Asturias, Andalucía y Galicia.

¿En qué medida está relacionado el aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso, tanto en jóvenes como en adultos, con el incremento de casos de diabetes tipo 2?

La obesidad es la responsable de la epidemia de diabetes tipo 2. De un lado, la obesidad produce insulinoresistencia y por otro lado, la acumulación de grasa patológica libera una serie de sustancias que pro-

mueven la inflamación global del organismo. Con el tiempo, el páncreas y el resto de órganos implicados en el metabolismo acaban agotándose. Debido al incremento de obesidad y sobrepeso, vemos diabetes tipo 2 ya en edades tempranas de la vida, cuando antes era impensable.

¿Qué crees que nos ha llevado a este punto?

No hay una causa única, sino que nos encontramos con una serie de rutinas nocivas que favorecen el aumento de este tipo de problemas, como son: hábitos de vida más sedentarios, niños que pasan la tarde delante de la TV o del ordenador, búsqueda de alivio en la comida, ciudades de asfalto sin zonas verdes o deportivas, invasión de alimentos ultraprocesados, no fomento del deporte en los colegios, ocio dedicado a actividades sedentarias, falta



de planificación sanitaria, infravaloración del problema por parte de los profesionales sanitarios, falta de información, alimentos nada saludables más baratos que los saludables y un largo etcétera.

¿Crees que, a nivel general entre la población, se considera la obesidad como una enfermedad?

En general no hay conciencia de ello. De hecho, el año pasado la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) elaboró una encuesta sobre la percepción de obesidad en nuestro país y una de las conclusiones destacadas fue que sólo el 17,8% de las personas con obesidad reconocen que padecen esta enfermedad.

¿Cómo se evalúan estos datos en relación a los de otros países de la Unión Europea?

AHORA VEMOS DIABETES TIPO 2 YA EN EDADES TEMPRANAS DE LA VIDA, CUANDO ANTES ERA IMPENSABLE. SÓLO EL 17,8% DE LAS PERSONAS CON OBESIDAD RECONOCEN QUE PADECEN ESTA ENFERMEDAD

En Europa, 1 de cada 6 personas sufre de obesidad. España está a medio camino entre los países con mayor tasa de obesidad, como Malta y Lituania; y los que menos, que son Italia y Rumanía, según los datos de Eurostat.

¿Qué medidas crees que deberían tomar las administraciones sanitarias para frenar este fenómeno? Y a nivel individual, ¿qué podemos hacer?

Es necesario legislar con visión de futuro. Es decir, buscar ciudades que se adapten al ocio al aire libre, invertir en zonas

verdes, favorecer el transporte público y el uso bicicleta, eliminar las grasas “trans” del mercado, obligar a reducir el contenido en azúcares de los alimentos, aumentar el precio de productos hipercalóricos, cambiar el etiquetado de los alimentos para que sea más sencilla su interpretación, regular el vending (especialmente en lugares sensibles como colegios), favorecer el acceso a gimnasios y una cesta de la compra mínima. ¡Hay mucho por hacer! A nivel individual, aparte de cuidar nuestra alimentación, tenemos que movernos, hacer deporte, dormir bien, no fumar y, sobre todo, lo mejor que podemos hacer es estar informados, para que no nos engañen.

¿De qué forma se pueden emplear las herramientas digitales, como las redes sociales, para sensibilizar sobre estos temas?

En cuanto a las herramientas digitales, podemos aprovechar, por ejemplo, las Apps para monitorizar nuestra actividad física, compartir con nuestros amigos (el compromiso social funciona muchas veces) y autorretarnos. En cuanto a las redes sociales, iniciativas como #aligerate de SEEDO u #ObesidadInfantil_0 están haciendo hincapié en el reconocimiento de la obesidad como un problema, pero también lanzando un mensaje positivo a la comunidad dando estrategias para atajar este problema. ■





BROWNIE DE CHOCOLATE Y NARANJA SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Ingredientes

- 178 gramos de chocolate con leche sin azúcar añadido "Valor".
- 90 gramos de margarina.
- 60 gramos de harina integral.
- 25 gramos de edulcorante "Sucralin".
- 3 huevos enteros (100 gramos de claras y 58 gramos de yemas).
- 1 vaina de vainilla.
- 100 gramos de naranja pelada.
- Una pizca de sal.

Racionamiento del plato

- 178 gramos de chocolate con leche sin azúcar añadido "Valor": 9,1 raciones de hidratos de carbono, 1,5 raciones de alimento proteico y 5,9 raciones de grasas.
- 90 gramos de margarina: 3,6 raciones de grasas.
- 60 gramos de harina integral: 3,7 raciones de hidratos de carbono y 0,7 raciones de alimento proteico.
- 100 gramos de naranja pelada: 1 ración de hidratos de carbono.

- 3 huevos enteros (100 gramos de claras y 58 gramos de yemas): 1,5 raciones de grasas y 1,9 raciones de alimento proteico.
- Total raciones de hidratos de carbono:
13,8 raciones x 40 calorías = 552 calorías.
- Total raciones de alimento proteico:
4,1 raciones x 40 calorías = 164 calorías.
- Total raciones de grasas:
11 raciones x 90 calorías = 990 calorías.
- Total calorías: 1706 calorías (142,4 calorías por porción, si lo dividimos en 12).**

Preparación

1. Precalentamos el horno a 190°C.
2. En un bol, ponemos el chocolate y la margarina y lo derretimos en el microondas a intervalos de 30 segundos, para evitar que se nos queme el chocolate.
3. Mientras tanto, en otro bol batimos los 3 huevos con las semillas de la vaina de vainilla, hasta que queden bien esponjosos y aumenten su volumen.
4. Seguidamente, incorporamos el edulcorante.
5. Añadimos el chocolate fundido con la harina y una pizca de sal.
6. Mezclamos con movimientos envolventes para que se nos baje lo menos posible la mezcla.
7. Vertemos la mezcla en una bandeja para el horno, cubierta con papel de hornear.
8. Pelamos la naranja y le sacamos los gajos al vivo (quitando la piel que rodea cada gajo).
9. Distribuimos por encima de nuestra mezcla de brownie e introducimos en el horno durante unos 30 minutos a 180°C.
10. Retiramos del horno, dejamos templar y listo para disfrutar.

Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares.

Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar promedio de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia

¿TE PERDISTE ALGÚN NÚMERO?



SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES Y MANTENTE INFORMADO

