

¿Cuáles son los alimentos esenciales para regular el azúcar en sangre?

 alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-03-14/alimentos-para-regular-el-azucar-en-sangre_2983743/

14/03/2021 - 05:00

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo había **422 millones de personas** con diabetes en 2014 ('Informe mundial sobre la diabetes' publicado en abril de 2016). En este trabajo, la OMS alertaba de que “las muertes por diabetes podrían multiplicarse por dos entre 2005 y 2030”.

Por su parte, los datos del Informe Nacional de Estadísticas de la Diabetes de 2020, elaborado por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de EEUU, habla de que un 10,5% de la población estadounidense tiene esta patología, lo que se traduce en un total de **34,2 millones de personas**. Y destacan que el 21,3% de los casos no está diagnosticado. Además, alertan de que 88 millones de personas mayores de 18 años tienen prediabetes (un 34,5% de la población adulta de los Estados Unidos).

Los alimentos que tienen un índice glucémico bajo y son ricos en fibra ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre. El índice glucémico o índice glicémico (IG) es un concepto ideado por el doctor David J. Jenkins y su equipo de colaboradores en 1981, en la Universidad de Toronto, para cuantificar la respuesta glucémica de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento de referencia.

Se ha demostrado que ingerir alimentos con índice glucémico bajo reduce los niveles de azúcar en la sangre a largo plazo en los diabéticos tipo 1 y tipo 2

Este sistema permite comparar la ‘calidad’ de los distintos carbohidratos contenidos en alimentos individuales. En líneas generales, se desarrolló para evaluar la rapidez con la que los hidratos de carbono de un alimento pasan a la sangre en forma de glucosa tras ser digeridos, o lo que es lo mismo, **para ver la respuesta del azúcar en la sangre a los alimentos que contienen carbohidratos**. Si el proceso se realiza rápido, se producen los llamados picos de azúcar, que son nefastos para tu salud.

El índice glucémico de un alimento puede ser bajo, medio o alto y se mide con una escala numérica que va del 0 al 110. Cuanto más alto es este valor, más subidas de glucemia provoca al comerlos:

- El IG es alto si es **mayor de 70**.
- El IG es medio si el valor está **entre 56 y 69**.
- El IG es bajo cuando oscila de **0 a 55**.

Si no eres diabético, estos alimentos contribuyen a evitar que desarrolles la enfermedad e incluirlos en la dieta es clave para controlarla. Se ha demostrado que ingerir alimentos con índice glucémico bajo reduce los niveles de azúcar en la sangre a largo plazo en los diabéticos tipo 1 y tipo 2.

El índice glucémico de los alimentos es importante, pero también la cantidad de carbohidratos consumidos.

Recomendaciones de la OMS para una dieta equilibrada



Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones **(reguladoras, plásticas y energéticas)**.

Los alimentos con un índice glucémico bajo incluyen los mariscos, carne, huevos, cereales, lentejas, la mayoría de las frutas cítricas y vegetales sin almidón.

El doctor Alfredo Alonso Poza, jefe de Servicio del Hospital Universitario del Sureste de Madrid y coordinador de la Unidad de Obesidad del Hospital Ruber Juan Bravo, resume los tres grupos de alimentos esenciales para regular el azúcar en sangre:

1. **Pescados grasos y mariscos:** salmón, sardinas, bacalao, arenque, anchoas y macarela. El pescado graso contiene grasas omega 3, que reducen la inflamación y otros factores de riesgo para desarrollar enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
2. **Vegetales de hoja verde:** brócoli y brotes de brócoli, espinacas. Los vegetales de hoja verde son nutritivos y bajos en calorías. Son ricos en nutrientes y antioxidantes que protegen la salud del corazón y los ojos.
3. **Frutos secos:** almendras, nueces de Brasil, macadamia, pistachos y nueces.
4. **Frutos rojos:** en especial, la fresa por sus conocidos efectos antioxidantes gracias a las antocianinas.

Se puede tratar la diabetes y evitar o retrasar sus consecuencias con dieta, actividad física, medicación y exámenes periódicos

Según el Dr. Alonso Poza, estos son los doce mejores alimentos para regular el azúcar en sangre:

1. **Canela de Ceilán:** por mejorar la sensibilidad a la insulina.
2. **Semilla de chía:** por disminuir la absorción de carbohidratos.
3. **Huevos:** ya que mejoran la resistencia insulínica propia de los diabéticos.
4. **Yogur griego:** por ser más rico en proteínas y calcio y más pobre en carbohidratos que el yogur normal.
5. **Calabaza de invierno:** tiene agentes antioxidantes y que disminuyen los niveles de azúcar en sangre.
6. **Manzana y vinagre de manzana:** las manzanas son una rica fuente de fitoquímicos que se consume ampliamente, y los estudios epidemiológicos han relacionado el consumo de manzanas con un riesgo reducido de algunos cánceres, enfermedades cardiovasculares, asma y diabetes ('Fitoquímicos de la manzana y sus beneficios para la salud').
7. **Avena**
8. **Nuez:** ya que tiene efectos antiinflamatorios, de reducción del colesterol LDL y de la hemoglobina glicosilada típica de los diabéticos.
9. **Semilla de lino:** por mejorar los niveles de hemoglobina glicosilada en sangre.
10. **Lentejas**
11. **Chucrut**
12. **Ajo:** por reducir los niveles de colesterol en sangre, así como de azúcares.
13. **Aguacate**

Casi la mitad de las muertes atribuibles a la hiperglucemia tienen lugar antes de los 70 años

Por su parte, el **Dr. Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), enumera los siguientes alimentos y grupos de alimentos:

1. Nueces
2. Pan de centeno
3. Canela
4. Boniato
5. Espárragos
6. Manzana
7. Huevos
8. Avena
9. Vinagre
10. Aguacate
11. Legumbres
12. Pescado azul
13. Ajo
14. Yogur
15. Cerezas
16. Chía
17. Té verde

La diabetes en cifras

- La OMS estima que la diabetes fue la séptima causa principal de mortalidad en 2016.
- La diabetes es una importante causa de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores.
- Se estima que en 2016 la diabetes fue la causa directa de 1,6 millones de muertes. Otros 2,2 millones de muertes eran atribuibles a la hiperglucemia en 2012.
- Casi la mitad de todas las muertes atribuibles a la hiperglucemia tienen lugar antes de los 70 años de edad.
- La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición.
- Se puede tratar la diabetes y evitar o retrasar sus consecuencias con dieta, actividad física, medicación y exámenes periódicos para detectar y tratar sus complicaciones.

Según la Clínica Mayo, las complicaciones de la diabetes a largo plazo, que se desarrollan de manera gradual, son las siguientes: **enfermedad cardiovascular**, daño a los nervios (**neuropatía**), daño renal (**nefropatía**), daño ocular (**retinopatía**), daños en los pies, **enfermedades de la piel**, **deterioro auditivo**, **enfermedad de Alzheimer** y **depresión**.

¡Ya sabes! Haz ejercicio, pierde peso, controla la ingesta de carbohidratos, las raciones de la comida, los niveles de azúcar y el estrés... y bebe mucha agua, consume fibra y duerme bien.