

Diabetes

La Mellitus (DM) se define como una **enfermedad endocrino - metabólica** de carácter crónico y elevada prevalencia, caracterizada por la **alteración del metabolismo de los hidratos de carbono**, en la que se produce una elevación persistente y mantenida de los niveles de glucosa en plasma, como consecuencia de la disminución de la secreción pancreática endógena de insulina; de una disminución de su eficacia, (fenómeno más conocido como insulinoresistencia); o de la combinación de ambos.

La DM afecta de forma universal a toda la población. Se calcula la **prevalencia de la enfermedad** oscila entre un **4-6%**. Según el último estudio realizado (Estudio Di@betes 2010), la prevalencia de DM en España oscila entre el 10 y el 12%, siendo predominante la DM tipo 2. Los aumentos más espectaculares de esta última se están dando en sociedades en las que la dieta ha sufrido grandes cambios y paralelamente ha disminuido la actividad física y han aumentado los casos de sobrepeso y obesidad. La diabetes se clasifica en cuatro tipos:

- **DM tipo 1 (supone el 10% del total de todas las diabetes):** destrucción de las células beta del páncreas (encargadas de la secreción de insulina), con la consecuente **deficiencia absoluta de insulina**. La enfermedad suele presentarse en la infancia y/o adolescencia (< 30 años), de forma abrupta, debido a la rápida y progresiva pérdida de la capacidad secretora de las células b del páncreas (antiguamente conocida como diabetes insulino dependiente o infanto-juvenil). El pilar fundamental de su tratamiento es la **administración de insulina** sin menospreciar la importancia de una adecuada educación nutricional así como cambios en el estilo de vida.
- **DM tipo 2 (supone el 90% del total de todas las diabetes):** disminución de la eficacia de la insulina por disminución de la sensibilidad a la misma, también llamada resistencia basal a la insulina. Debuta de forma más tardía y paulatina y su incidencia y prevalencia está ligada en cierta medida al sobrepeso/obesidad (antiguamente conocida como diabetes no insulino dependiente o del adulto). Se utilizan **fármacos que mejoran la sensibilidad a la insulina o estimulan su secreción**, pero si aun así no se consigue un adecuado control metabólico, se termina recurriendo a la insulina. El tratamiento se basa en cuatro pilares: **ejercicio físico, farmacoterapia, educación diabetológica y dieta**.
- **DM Gestacional:** englobamos cualquier tipo de DM que se diagnostique durante el embarazo independientemente de la etiología o de su persistencia una vez terminado el embarazo. Para su tratamiento es necesaria la utilización de insulina ya que los antidiabéticos orales disponibles actualmente podrían resultar teratogénos en la embarazada.

- **Otros tipos de DM:** incluimos las formas de DM resultantes de alteraciones genéticas concretas, las relacionadas con el uso de determinados fármacos como los esteroides o las que acontecen como consecuencia de la lesión o enfermedad específica del páncreas.

En el **tratamiento integral de la DM**, la dieta tiene una importancia fundamental, ya que contribuye enormemente a la prevención y mejoría del curso clínico de la enfermedad, y de las complicaciones crónicas asociadas ayudando a mejorar la calidad de vida del paciente. La ingesta calórica debe ser ajustada al gasto energético y a las necesidades individuales, distribuir correctamente los hidratos de carbono en las distintas comidas del día y controlar la cantidad y tipo de macro y micronutrientes para evitar posibles déficits nutricionales.

El **modelo nutricional** al que aproximarnos es, en términos generales, el de la **Dieta Mediterránea**: protagonismo de los productos vegetales (frutas, verduras, cereales, frutos secos y legumbres); consumo de aceite de oliva como principal fuente de grasa dietética; ingesta frecuente pero moderada de vino con las comidas (dos bebidas diarias en caso de los hombres y una en las mujeres); consumo de pescado fresco; ingesta moderada de productos lácteos (sobre todo queso y yogur bajo en grasa), carnes blancas y huevos y un bajo consumo en frecuencia y cantidad de carnes rojas y embutidos.

[Vídeo \(YouTube\) - Canal Dietética y Nutrición. La diabetes - \(11:13\)](#)

[Vídeo \(YouTube\) - Canal.com - Relación entre diabetes y corazón \(01:52\)](#)

Revision #1

Created 2022-02-01 11:13:38 CET by Equipo CATEDU

Updated 2022-02-01 11:13:38 CET by Equipo CATEDU