

¿Qué tan importante es el Estilo de Vida en el Tratamiento de la diabetes?

Una mala noticia es que la diabetes está en niveles críticos. No es sólo una crisis sanitaria, también es un problema social. Hay en el mundo hoy 366 millones de personas con diabetes y otros 280 millones bajo riesgo de desarrollarla. De no contar con acciones efectivas para su freno, en 2030 se calcula que alcanzará a 552 millones las personas con diabetes, además de otros 398 millones en alto riesgo. Ningún país, poderoso o subdesarrollado, quedará al margen. El desafío actual es reducir la enfermedad y al mismo tiempo también desactivar los altísimos costos de su tratamiento. Las organizaciones sanitarias proponen un diagnóstico precoz, un tratamiento costo - eficaz y la prevención, en la medida de lo posible.

Y una buena noticia es que, como veremos, con pequeños logros se logran grandes recompensas. Como un buen ejemplo, bajar algo de peso.

La diabetes es una enfermedad crónica y por lo tanto no tiene curación, en cambio si es posible brindarle un buen tratamiento. Con diferencia a otros padecimientos crónicos, una persona con diabetes puede hacer mucho por mejorar su enfermedad. A través de ... su estilo de vida.

Si nos fijamos en los hallazgos del estudio "The Finnish Diabetes Prevention Program" (DPP, por sus siglas en inglés). Donde se comprobó que las personas con alto riesgo pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si modifican su Estilo De Vida. Básicamente si:

1. Pierden "un poco" de peso.
2. Hacen 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar cinco días a la semana.

En la figura 1 se muestran personas que compartían el riesgo de desarrollar diabetes. Fueron divididas en 3 grupos: "Metformina", que recibió medicación; "Placebo", que recibió un comprimido que no tenía medicación (sin saberlo el paciente) y el "Lifestyle" que recibió instrucciones para modificar sus hábitos y hacer su estilo de vida según las normas previstas para personas con diabetes. El seguimiento fue durante 4 años

Diabetes Prevention Program (DPP):

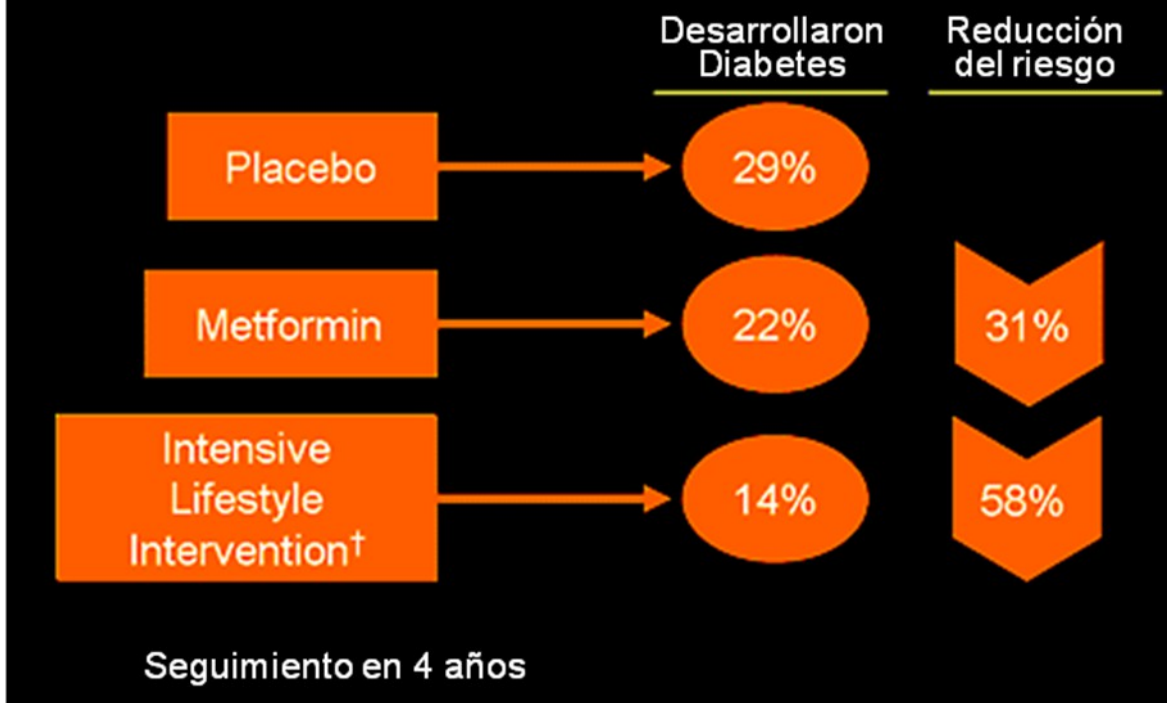


Figura 1

† Perder 1 kilo de peso x 4 años = ↓ 58% el riesgo de Diabetes

Diabetes Prevention Research Group. Reduction in the evidence of type 2 diabetes with life-style intervention or metformin. N Engl J Med 2002; 346:393–403

Durante estos años resultó que el grupo que modificó su estilo de vida ("Lifestyle"), fue el que menos desarrolló diabetes, incluso comparado con el medicado con Metformina. Y lo más significativo fue que el mayor beneficio es atribuido a la moderada pérdida de peso.

De manera que con acciones comprobadamente útiles. La diabetes se puede prevenir o retrasar. En todo caso mejorar su control, si ya hubo diagnóstico.

De la teoría a la Práctica

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al estilo de vida como: la manera general de vivir, que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y la conducta, que a su vez están determinados por factores socioculturales y por las características personales de los individuos.

Los estilos de vida se van determinando alrededor de las alternativas posibles con que se cuenta, a su capacidad para decidir y a las circunstancias socioeconómicas que le tocaron. Están referidos a conductas y preferencias relacionadas con el tipo de alimentación, actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, responsabilidad para con la propia salud, actividades recreativas, relaciones interpersonales, prácticas sexuales, actividades laborales y patrones de consumo.

Podemos afirmar que la mayoría de las personas que padecen [diabetes](#) tienden a ser desordenados, principalmente en cuanto a su alimentación, actividad física, en la toma de medicamentos y en la sistematización de las consultas médicas. Sumemos que frecuentemente presenta condiciones alteradas en el estado emocional, la situación en general empeora.

Hábitos saludables

¿Por que comemos lo que comemos?.

Un hábito es un patrón de conducta, un modo de hacer algo, que se repite de manera más o menos sistemática cada vez que se presenta una circunstancia similar. Se trata de respuestas, aprendidas en algún momento y automatizadas luego, para que su aparición no sea un acto de plena conciencia, sino simplemente una respuesta ante un estímulo, sea este visual, auditivo, etc.

Los hábitos alimentarios en los humanos son sumamente complejos y se van determinando a lo largo de la vida. Esas acciones automáticas son muy difíciles de controlar, por ejemplo: si un hombre al salir a comer a un restaurant se sienta y come absolutamente todos elementos disponibles de la panera que le acercan, puede que quiera corregir este "habito", porque luego se arrepiente, y a pesar de ello repetirá la acción la próxima vez que se concurra al mismo sitio o uno similar. Para evitarlo debería desarrollar una estrategia consciente que le permita enfrentarse a esta situación de una manera diferente.

Los hábitos alimentarios no aparecen de un día para otro, como el comportamiento humano en general, son el resultado de influencias **sociales** (sistema de valores, factores económicos), **culturales** (elección de alimentos según la ocasión: pastas los domingos, pizza los viernes, sandwiches y torta de cumpleaños) y **psicológicas** (las respuestas emocionales frente al alimento, experiencias infantiles, etc.). Los alimentos suelen tener un **significado simbólico**. La leche simboliza seguridad, y bienestar; la carne y el pan, son más

"masculinos", mientras que las hortalizas y las frutas parecen más "femeninos". Los alimentos suelen ser vinculados a las edades (la leche es para los niños o el asado para los adultos) y vinculados a "premio" (un dulce) o un "castigo" (sopa).

Los alimentos se eligen porque que brindan al acto de comer un significado que excede a la necesidad biológica de incorporar nutriente para sostener la vida.

Cambiar conductas es más complejo de lo que se imagina.

Nilda me cuenta: "cuando me diagnosticaron diabetes tipo 2, me indicaron que debía perder peso, controlar mi glucemia, hacer actividad física y tomar unos medicamentos costosos ¡Todo a la vez!. Me sentí abrumada. Para mí, era difícil tan sólo pensar en la palabra "diabetes". Y además ahora todos me retan. Porque estoy gorda, porque como una tostada, porque hoy no hice ejercicio. Basta!!!".

Ella sabe lo qué es una vida saludable, sin embargo como la mayoría, no es capaz de realizar cambios o sostenerlos en el largo plazo.

Le decimos a Nilda: calma, haga un cambio por vez y propóngase un plan. Por ejemplo, si no tiene tiempo o no camina porque se aburre, fraccione su caminata. Es más fácil disponer 10 minutos tres veces al día para hacer pequeños trayectos y lograr el objetivo.

Establezca horarios para comer, respetando las 4 comidas básicas. Si le indicaron un plan de alimentos, verá que puede comer muchas cosas, algunas muy ricas si las preparamos bien. Una carne vacuna en el plato no tiene que ser un churrasco a la plancha. Puede ser presentada en una brochette con cebollas y ajíes. Puede ser hecho al wok con berenjenas zucchini cebolla de verdeo... y más

Es muy importante trabajar en la compra de los alimentos, como prestar atención en el momento de comer. y verlo como un hecho positivo. La conducta o comportamiento alimentario es todo aquello que realiza una persona para alimentarse: comprar el alimento, prepararlo, seleccionar el tamaño de la porción de la comida a consumir. Asimismo, el entorno (donde y con quién se come) influye en la selección y cantidad de alimentos consumidos.

Puede organizar comidas en reuniones donde se presente lo que los otros esperan encontrar y además otras opciones, como distintas hortalizas para armar ensaladas. Pollo frío trozado. Un matambre casero en rodajas.. y más.

Cuando estamos atentos a lo que comemos podemos registrar mejor la saciedad, es decir, podemos detener la ingesta en respuesta a señales que se hacen evidentes cuando nos permitimos captarlas. Debemos lograr que lo que comamos sea la porción servida y dejar lo que sobra para otra oportunidad. Es un cambio de actitud importantísimo, ya que crecimos estimulados a no dejar comida porque "hay quien no tiene para comer..." o "la comida no se tira". ¿Porque no guardar lo que sobra? y un día a la semana se abren los recipientes y hace un "tapeo". ¡Es muy creativo!

Quién mejor se alimenta puede tener mejor salud, y si por tener diabetes cambió (para bien) su manera de alimentarse, está más que claro que su salud mejorará más allá de la diabetes.

Al comer a conciencia e incorporar el movimiento como una parte esencial de la vida, los consejos del médico que vienen con el diagnóstico de la diabetes se hacen más fáciles de cumplir. Luego irán quedando en la lista: no fumar, consultar al médico según él se lo solicite, realizar los exámenes de hemoglobina glicosilada (A1c), colesterol, presión arterial, etc.

Y créame que la diabetes no debería ya ser un fantasma en su vida, sino una realidad con la que se aprende a convivir y que de algún modo "obligará" a tomar mejores decisiones respecto a su estilo de vida, ¿resultado? un gran bien a su salud física y espiritual. Cuando abandone el enojo y mire con optimismo el futuro.

Dr. Alejandro Ugarte
Jefe de la Sección Nutrición y Diabetes del CEMIC.
Prof. Asociado de Medicina. IUC