

Link: <https://lahora.cl/estilo-de-vida/2024/11/13/dia-mundial-de-la-diabetes-recomendaciones-clave-para-evitar-la-enfermedad/>

Cada 14 de noviembre, se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una fecha dedicada a concientizar sobre la importancia de prevenir y controlar esta enfermedad, que afecta alrededor de 62 millones de personas sólo en América. <p> "Rompiendo Barreras, Cerrando Brechas". Ese es el tema que este año definió la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes, haciendo un activo llamado a eliminar las desigualdades en el acceso a la atención médica, la educación y los recursos necesarios para prevenir y gestionar la diabetes, especialmente en las comunidades más vulnerables. </p> <p> Si bien existen distintos tipos de diabetes, la más frecuente es la tipo 2, que está asociada a múltiples factores de riesgo, muchos de los cuales están relacionados con hábitos de vida y alimentación.

En ese sentido, Andrea Rubio Albagnac, nutricionista y académica Escuela Nutrición y dietética en la **Universidad Bernardo OHiggins**, comenta que es crucial reconocer la importancia de realizar pequeños cambios en la dieta al momento de la prevención y manejo de esta enfermedad. <p> Los cultores de este brebaje chino aseguran que ayuda a controlar el azúcar en la sangre. </p> <p> "Adoptar una dieta balanceada, rica en nutrientes y baja en azúcares refinados y grasas saturadas, puede ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2", comentó la especialista de la **UBO**, enunciando junto con ello algunas recomendaciones clave:</p> <p> Aumentar el consumo de fibra: Los alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos enteros, son esenciales para regular los niveles de azúcar en la sangre.

La fibra ralentiza la absorción de carbohidratos, lo que ayuda a mantener niveles de glucosa estables. <p> Preferir carbohidratos complejos: Elegir carbohidratos de bajo índice glicémico, como los integrales (pan integral, arroz integral, avena) en lugar de los refinados (pan blanco, pasteles, galletas) previene peaks de glucosa y mejora la sensibilidad a la insulina. </p> <p> Incorporar grasas saludables: Como las que se encuentran en palta, frutos secos, semillas y aceites vegetales, contribuyen a mejorar la salud cardiovascular, que es una preocupación importante en personas con diabetes. </p> <p> Evitar el consumo excesivo de azúcares: Los azúcares añadidos en bebidas azucaradas, postres procesados y alimentos ultraprocesados son una de las principales causas de la resistencia a la insulina y del aumento de peso.

Es recomendable leer las etiquetas de los productos y elegir aquellos con menor adición de azúcares refinados. <p> Sobre el llamado mundial que se está haciendo este 2024, Rubio plantea que en relación a la nutrición, el mensaje es romper las barreras sociales, económicas y culturales que dificultan el acceso a una alimentación adecuada y a los recursos necesarios para prevenir la diabetes.

En muchos contextos la falta de educación alimentaria y la baja asequibilidad de alimentos saludables son obstáculos significativos. <p> "Así, resulta vital que se promuevan políticas públicas que faciliten el acceso a una dieta balanceada y la implementación de más programas de educación alimentaria.

También es importante que los profesionales de la salud fomenten la concientización sobre la diabetes y cómo una buena alimentación puede ser una herramienta clave para prevenirla", asegura la experta de la **UBO**. <p> De este modo, el Día Mundial de la Diabetes 2024 invita a reflexionar sobre la importancia de "romper barreras" para garantizar el acceso universal a la atención y a la educación en salud. "Adoptar hábitos alimenticios saludables no solo es un compromiso individual, sino también una responsabilidad colectiva para crear un entorno donde todas las personas tengan la oportunidad de vivir una vida libre de diabetes. La prevención está en nuestras manos, y lo que comemos hoy puede ser la clave para un futuro más saludable", puntualiza Rubio. </p>

