

Link: <https://www.radioimagina.cl/2024/11/en-el-dia-mundial-de-la-diabetes-expertos-entregan-tips-para-disminuir-los-riesgos-de-enfermarse/>

Te traemos múltiples herramientas de cuidado durante la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes 2024. <p> El día de hoy, jueves 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.

La cual, se debe destacar, que afecta alrededor de 62 millones de personas en América. </p> <p> «Rompiendo Barreras, Cerrando Brechas», es el tema que este año definió la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes. Haciendo un llamado activo a eliminar las desigualdades en el acceso a la atención médica.

Además de la educación y los recursos necesarios para prevenir, y gestionar la diabetes, en comunidades vulnerables. </p> <p> ¿Qué dicen los expertos sobre disminuir los riesgos de diabetes?</p> <p> Si bien existen distintos tipos de diabetes, la más frecuente es la tipo 2. La cual, recordemos, está asociada a múltiples factores de riesgo.

Muchos de los cuales están relacionados con hábitos de vida y alimentación. </p> <p> 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> <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**. </p> <p> Tips para disminuir los riesgos de tener diabetes</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> <p> Preferir carbohidratos complejos: Elegir carbohidratos de bajo índice glicémico.

Como los integrales (pan integral, arroz integral, avena). Esto en lugar de los refinados (pan blanco, pasteles, galletas). </p> <p> Incorporar grasas saludables: Como las que se encuentran en palta, frutos secos, semillas y aceites vegetales. Estos 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> <p> La importancia de la educación alimentaria para prevenir la diabetes</p> <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.

Además, debería generarse mayor facilidad para acceder a los recursos necesarios para prevenir la diabetes. </p> <p> De hecho, en muchos contextos, la falta de educación alimentaria y la baja asequibilidad de alimentos saludables son obstáculos significativos. </p> <p> «Resulta vital que se promuevan políticas públicas que faciliten el acceso a una dieta balanceada y la implementación de más programas de educación alimentaria.

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», aseguró la experta de la **UBO**. </p> <p> Contenido patrocinado</p>

En el Día Mundial de la Diabetes expertos entregan tips para disminuir los riesgos de enfermarse

jueves, 14 de noviembre de 2024, Fuente: Radioimagina



Te traemos múltiples herramientas de cuidado durante la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes 2024. El día de hoy, jueves 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. La cual, se debe destacar, que afecta alrededor de 62 millones de personas en América.

«Rompiendo Barreras, Cerrando Brechas», es el tema que este año definió la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes. Haciendo un llamado activo a eliminar las desigualdades en el acceso a la atención médica. Además de la educación y los recursos necesarios para prevenir, y gestionar la diabetes, en comunidades vulnerables.

¿Qué dicen los expertos sobre disminuir los riesgos de diabetes?

Si bien existen distintos tipos de diabetes, la más frecuente es la tipo 2. La cual, recordemos, 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.

«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.

Tips para disminuir los riesgos de tener diabetes

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.

Preferir carbohidratos complejos: Elegir carbohidratos de bajo índice glicémico. Como los integrales (pan integral, arroz integral, avena). Esto en lugar de los refinados (pan blanco, pasteles, galletas).

Incorporar grasas saludables: Como las que se encuentran en palta, frutos secos, semillas y aceites vegetales. Estos contribuyen a mejorar la salud cardiovascular. Que es una preocupación importante en personas con diabetes.

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.

La importancia de la educación alimentaria para prevenir la diabetes

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. Además, debería generarse mayor facilidad para acceder a los recursos necesarios para prevenir la diabetes.

De hecho, en muchos contextos, la falta de educación alimentaria y la baja asequibilidad de alimentos saludables son obstáculos significativos.

«Resulta vital que se promuevan políticas públicas que faciliten el acceso a una dieta balanceada y la implementación de más programas de educación alimentaria. 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», aseguró la experta de la UBO.

Contenido patrocinado