

Diabetes mellitus

● La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que afecta el metabolismo de los carbohidratos consumidos a través de los alimentos impidiendo que el organismo los convierta adecuadamente en energía utilizable por nuestro organismo.

La última encuesta nacional de salud, que midió la prevalencia de los principales problemas de salud de los chilenos, se realizó en los años 2016-2017 e identificó un 74,2% de los chilenos mayores de 15 años con sobrepeso u obesidad, factor de riesgo asociado a la aparición de diabetes mellitus tipo II y un 12,3% de diabéticos con un notable incremento en personas mayores de 65 años que supera el 30%, cifra que se triplica si consideramos la encuesta nacional de salud del año 2003, la que evidenciaba un 4,3 % de diabetes.

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica, crónica no transmisible. En Chile, la diabetes mellitus (DM) tipo II, es un problema de salud pública cuyos factores de riesgo están asociados a la malnutrición por exceso y a hábitos escasamente saludables, lo que se acompaña de una gradiente social, es decir, hombres y mujeres, con menos años de estudio.

Las políticas públicas como la incorporación de la ley del etiquetado nutricional permiten identificar el aporte de energía, azúcares, sodio,

grasas saturadas en los alimentos procesados es otra estrategia de apoyo a la prevención.

Una alimentación variada que corresponda a las cantidades que satisfagan las necesidades de energía cada persona y que de acuerdo a las guías alimentarias incluye lácteos descremados y bajos en azúcar, frutas y verduras frescas de distintos colores, legumbres al menos dos veces por semana, carnes de cortes sin grasa visible, pescados preparados de una forma saludable, ya sea al horno, a la olla o al vapor, limitar el consumo de grasas saturadas tales como longaniza, paté de cerdo, salchichas, mortadela, entre otros, consumir 6 a 8 vasos de agua al día, son factores que nos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad comorbilidades gatillantes de la DM tipo II.

*Astrid Manríquez,
académica de la U.Central*