

Noviembre es el mes de concientización sobre esta enfermedad:

# Médicos advierten 4 riesgosos mitos en redes sociales sobre alimentación para diabéticos

Los pacientes revelan que siguen consejos sobre qué comer por medio de plataformas como TikTok, pero estos podrían descompensarlos, dicen expertos. Aquí comentan las principales ideas erróneas que circulan.

JANINA MARCANO

“Es muy común que los pacientes lleguen diciendo que vieron algo en las redes sociales sobre cómo debería ser su alimentación y uno tiene que explicarles constantemente que la mayoría son mitos y que puede ser peligroso”, asegura Jean Camousseigt, nutriólogo de Clínica Dávila, sobre personas con diabetes que atiende en su consulta. “Me han llegado a decir que toman jugo de pomelo en ayunas porque vieron que con eso se van a curar de diabetes. Lo preocupante es que este tipo de cosas puede descompensar a estos pacientes”, afirma el médico. Así expresa el profesional su inquietud por una situación que es cada vez más común, según él y otros entrevistados: que los pacientes con diabetes sigan consejos sobre cómo alimentarse para mantener sus niveles de glicemia normales, según información que circula en redes sociales como TikTok. “Diariamente vemos a influencers que indican suplementos alimenticios, así como descartar o incluir ciertos alimentos o incluso proponen tratamientos completos de dudosa eficacia, incitando a que los pacientes dejen sus tratamientos farmacológicos habituales”, afirma Marisel Figueroa, diabetóloga de Clínica Alemana. La diabetes es una enfermedad que afecta al 12% de los chilenos, según la más reciente Encuesta Nacional de Salud (2017). Y noviembre es el mes en el cual se concientiza en torno a ella.



Aquí, tres especialistas explican los principales mitos que circulan en torno a la alimentación de quienes padecen esta patología.

## 1 Endulzar con miel es inocuo

“Siempre los pacientes cuentan que vieron que los diabéticos pueden endulzar todo con miel porque no sube el azúcar, pero no es así. Si sube el azúcar”, aclara Camousseigt. “La razón es que contiene glucosa y fructosa y ambos aumentan los niveles de azúcar en sangre”, afirma el médico. Lo confirma Figueroa. “Todas las cosas que se convierten en azúcar dentro de nuestro cuerpo pueden alterar los niveles de glicemia y, por lo tanto, des-

compensar la diabetes. Entre esas cosas, la miel”, asegura la especialista.

## 2 Las frutas hacen mal porque son dulces

“Las frutas, al ingresar a nuestro cuerpo, aportan carbohidratos, es decir que suben los niveles del azúcar. Sin embargo, también aportan vitaminas, fibra y otras sustancias que son beneficiosas para el organismo”, explica Figueroa. Y añade: “Por lo tanto, las personas con diabetes, si consumen frutas en las cantidades adecuadas, no van a descompensar su diabetes”. Coincide Lisette Duarte, nutricionista del Centro Médico Endocrino de Clínica Santa María. “Es un mito que, derechamente, sean un alimento malo

o dañino para estos pacientes. Lo que se hace es enseñar en qué cantidad las tengo que comer y con qué debo o no mezclarlas”, precisa Duarte. “Uno les sugiere, por ejemplo, que no coman fruta al mismo tiempo que arroz, que es otro carbohidrato”, señala.

## 3 No se deben comer carbohidratos

Los tres entrevistados explican que muchos pacientes creen que deben eliminar por completo los carbohidratos, como pan o pasta, por el hecho de que estos se convierten en azúcar. Figueroa aclara que si bien las personas con diabetes deben regular su consumo, no es necesario sacarlos de la dieta. “Al igual que otros nutrientes, estos

son esenciales y su impacto depende de las porciones y de la frecuencia con la que se consuman”, explica. Estos aspectos se evalúan en la consulta con el especialista, aclara. Duarte indica que se deben preferir los hidratos de carbono complejos, como aquellos en su versión integral o las legumbres. “Su velocidad de absorción es más lenta. Y eso hace que la glicemia no suba tan rápido y que no tengan un impacto tan grande”. Según los entrevistados, los carbohidratos son la principal fuente de energía rápida para el cuerpo. Si se eliminan por completo, advierten, los niveles de azúcar en sangre pueden caer demasiado, especialmente si la persona toma fármacos que reducen el azúcar en sangre.

## 4 Los endulzantes elevan la glicemia

Los expertos aclaran que la clave está en diferenciar los no calóricos (como sucralosa) versus los que contienen calorías (como los polioles: maltitol, sorbitol, etc.). Según explican, ambos son seguros y no aumentan la glicemia, pero los primeros, además, no aportan calorías. “La mayoría de las comidas no requieren adicionar endulzantes, pero si alguien necesita el sabor dulce, es mejor usar un endulzante no calórico en vez de azúcar”, indica Figueroa. Los endulzantes calóricos, en tanto, aunque tampoco aumentan directamente la glicemia, incrementan el consumo calórico del día, acota Camousseigt. Por eso son menos recomendables, coinciden los expertos, especialmente en personas con diabetes tipo 2, sobrepeso u obesidad. Otro dato clave, añade Figueroa, es que el consumo excesivo de endulzantes puede llevar a un aumento en la sensación de hambre, lo que podría inducir a un mayor consumo de carbohidratos y, en consecuencia, aumentar el riesgo de obesidad y diabetes.