



Acceder al conocimiento es vital para tener decisiones y conductas basadas en la consciencia y responsabilidad que se traduzcan en autocuidado, donde la alimentación merece atención especial si de diabetes tipo 2 se trata, lo que ahonda el doctor Marcelo Villagrán, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc) donde dirige el Programa de Magister en Ciencias Biomédicas, e investigador del consorcio Elhoc (*Epidemiology of Lifestyle and Health Outcomes in Chile*), dedicado a investigar las bases moleculares de los desórdenes metabólicos con foco en diabetes y obesidad, e indagar las variaciones genéticas que aumentan la predisposición en la población chilena e interacción con los estilos de vida.

#### El tejido graso

En el tejido adiposo una clave del proceso orgánico que puede llevar a la enfermedad y con directa relación con los hábitos nocivos. Su acumulación y disfunción puede conducir al aumento de peso hasta sobrepeso y obesidad, y desórdenes metabólicos como resistencia a la insulina y diabetes.

Ahí destaca lo negativo de seguir una dieta rica en nutrientes críticos como azúcares simples, grasas saturadas y trans, y carbohidratos refinados, presentes en altas cantidades en alimentos procesados/ultraprocesados, golosinas, frituras, comidas chatarras y bebidas de fantasía.

Y en quienes tienen diabetes seguir estos patrones sólo agrava la condición e incrementa riesgos de que se presenten o empeoren sus graves complicaciones asociadas.

Aunque Villagrán advierte que va más allá del aumento de peso. "Si el desbalance persiste se generan alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo de diabetes a largo plazo: desarrollo de un estado inflamatorio crónico de bajo grado, aumento del colesterol LDL y de ácidos grasos

## Nutrición para cuidar y la dieta mediterránea de aliada de la salud

### La dieta mediterránea

fue declarada por la Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

libres en la sangre, desequilibrio de la microbiota intestinal e incremento del estrés oxidativo".

Estos cambios interfieren con la acción de la insulina en tejidos como hígado y músculo, provocando que pierda eficacia al regular los niveles de glucosa en sangre con el tiempo.

#### Alimentación saludable

Y una alimentación y nutrición saludable para prevenir o controlar la diabetes se basa en limitar el consumo de nutrientes críticos, y privilegiar alimentos frescos/naturales y preparaciones caseras como fuentes de calidad para cumplir los requere-

mientos energéticos y de vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas, fibra, carbohidratos complejos e hidratación.

Hay ciertos nutrientes y alimentos de especial beneficio. El doctor Villagrán expone que la fibra favorece la digestión y ayuda a estabilizar los niveles sanguíneos de glucosa, y fuentes ricas son frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que aportan otros nutrientes necesarios. "Las grasas saludables favorecen el funcionamiento del metabolismo sin contribuir a la resistencia a la insulina", añade.

Es así que la dieta mediterránea entra a jugar un papel vital para prevenir y controlar la diabetes, en un contexto donde está ampliamente avalada como una de las más saludables y sostenibles, por lo que cada 13 de noviembre se celebra un día mundial para difundir los beneficios y promover la inclusión del patrón alimentario reconocido como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

Se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, granos integrales, legumbres, nueces, semillas, pescado y aceite de oliva; cantidades moderadas de vino y lácteos; y bajo consumo de carnes rojas y procesadas. Así, combina alimentos ricos

en nutrientes de calidad y compuestos bioactivos asociados a numerosos beneficios.

"El aceite de oliva extra virgen es fuente de grasas monoinsaturadas que mejora el perfil lipídico y tiene propiedades antiinflamatorias", destaca el investigador. Pescados grasos son ricos en omega-3 que protege al corazón y regula la glicemia. Además aporta fibra, proteínas, minerales y vitaminas. Y los antioxidantes combaten los radicales libres asociados a oxidación y deterioro del organismo y enfermedades como las cardiovasculares, donde resalta a los polifenoles que aporta el vino tinto.

Como efectos probados de seguir este patrón releva "mejora en la sensibilidad a la insulina y el perfil inflamatorio". Y hay evidencias de mejora del control glicémico en personas diabéticas, reflejados en disminución de la hemoglobina glicosilada. "La dieta mediterránea también mejora la dislipidemia y normaliza la presión arterial", afirma, lo que contribuye a prevenir riesgo o mejorar enfermedades cardiovasculares, reduciendo incidencia de los letales infartos cardiacos y accidentes cerebrovasculares.

### Saludable y factible

Ante el escenario de la diabetes y una alimentación aliada de la salud lo relevante es que "llevar una dieta mediterránea a nivel local es bastante factible, ya que nuestra región tiene un clima mediterráneo que permite la producción de varios alimentos con características propias de esta dieta", asegura Marcelo Villagrán.

Además de gran variedad y asequibilidad de frutas, verduras, hortalizas y legumbres, destaca al aceite de oliva extravirgen chileno que debería usarse como fuente principal de grasa, también la palta y almendra chilena son fuentes ricas de ácidos grasos monoinsaturados, y abunda pescados como el graso jurel que aporta omega-3, y está el local vino tinto, como ejemplos de ingredientes locales de alta disponibilidad para sumarse y sostener al saludable patrón.

No se puede perder de vista que para potenciar los beneficios debe darse con otros hábitos sanos como comer en horarios regulares, realizar actividad física, descansar bien y gestionar el estrés.

Para cambios efectivos y perdurables aconseja ir de forma gradual incorporando nuevos alimentos y prácticas, y siempre es ideal recibir orientación profesional para una transición adecuada y máximos beneficios.