

## Este es el principal factor de riesgo para desarrollar diabetes

El Ciudadano · 7 de septiembre de 2021

---

*Aaron Hartman, médico en Richmond, Virginia (EE. UU.), alerta sobre el hecho de que "muchos de los alimentos que comemos son diabetogénicos"*



La diabetes sacarina o *diabetes mellitus* es una enfermedad en la que el páncreas no secreta **una hormona llamada insulina** en una cantidad suficiente o cuando nuestro organismo es incapaz de utilizar eficazmente la insulina que produce.

Esta hormona tiene la función de regular la **concentración de glucosa en la sangre**, es decir, la glucemia. La diabetes no controlada tiene como consecuencia la hiperglucemia —glucemia elevada—, la cual, con el tiempo, causa serios daños a numerosos órganos y sistemas, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos, explica la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Existen **dos tipos de diabetes**. Las personas que padecen de diabetes de tipo 1 presentan una producción deficiente de insulina y requieren la administración diaria de esta hormona para que su organismo funcione como se debe. Si bien se cree que tiene orígenes genéticos, su causa es todavía desconocida y no se puede prevenir con los conocimientos actuales de los que dispone la medicina, detalla la OMS. Por su parte, en la diabetes de tipo 2, el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Esta es la forma más común de la enfermedad.



Foto: Pixabay/referencial.

Hay muchos factores de riesgo que podrían llevar al desarrollo de la diabetes tipo 2, pero el principal de ellos es una **dieta rica en alimentos procesados**, los cuales se convierten en azúcar en el organismo, y la misma azúcar agregada, [alerta Eat This, Not That! \(ETNT\)](#), un portal dedicado a la alimentación saludable. La ingesta constante de grandes cantidades de azúcar puede hacer que el organismo se vuelva resistente a la insulina.

Según Thomas Horowitz, especialista en medicina familiar del Centro médico Presbiteriano de Hollywood en Los Ángeles (EE. UU.), la mejor manera de evitar la diabetes es seguir una dieta que no afecte el suministro de insulina en el organismo. El médico recomienda dar preferencia a alimentos que se descomponen lentamente o que tengan poco azúcar, como por ejemplo, **las proteínas, los cereales integrales y las verduras**.

El médico subraya que es especialmente importante limitar o evitar las bebidas con azúcar agregada, como las **gaseosas endulzadas con azúcar**. «El contenido de azúcar de productos se consumen comúnmente puede ser muy alto (...) Una lata de refresco es mucho más de lo que su cuerpo puede soportar», alerta el médico.



Foto: Pixabay/referencial.

Aaron Hartman, médico en Richmond, Virginia (EE. UU.), alerta sobre el hecho de que «muchos de los alimentos que comemos son **diabetogénicos**». Es decir, aumentan el riesgo de resistencia a la insulina y diabetes.

«Los azúcares son un alimento diabetogénico. **Los carbohidratos procesados son otro**. La primera regla general para prevenir la diabetes es comer alimentos reales», subrayó Hartman.

Una dieta rica en frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas buenas puede reducir el riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer, subraya ETNT. Hartman agrega que un hábito clave para reducir el riesgo de padecer diabetes o incluso controlar la enfermedad es **la actividad física**.

«El ejercicio simple es una excelente manera de hacer que sus músculos sean sensibles a la insulina y también hacer que su cuerpo utilice mejor sus niveles de insulina. Puede incluso ser un movimiento suave, como caminar», concluye el médico.

Fuente: Agencia Sputnik.

## **Crean «exitosamente» primera impresión 3D de un trozo de carne**

---

Fuente: El Ciudadano