



Endocrinología, Diabetes y Nutrición



P-047 - MITOS Y MODAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO

S. Hernández García, Á. Fernández Martínez y P. Mota Martí

Consorci Sanitari de Terrassa, Terrassa.

Resumen

Objetivos: Conocer los mitos y modas más comunes en la alimentación del paciente diabético y contrastarlos con la evidencia científica.

Material y métodos: Se ha realizado una búsqueda sistemática en las bases de datos PubMed, Medline, Scielo y Google Scholar.

Resultados: Una correcta alimentación, la actividad física y el tratamiento farmacológico son los tres pilares del tratamiento de la diabetes. La sociedad ha experimentado una transformación en los últimos años, pasando de un estilo de vida sedentario y poco saludable hasta el actual más activo y centralizado en el bienestar personal. La población y en especial los más jóvenes, modifican sus hábitos en función de las modas, siendo el colectivo más vulnerable. La difusión de las nuevas tendencias se realiza a través de las redes sociales e internet, convirtiéndose en el principal instrumento de búsqueda de información y el único recurso al que accede la población. Mas no todo lo que aparece en la red es cierto, es necesario contrastar toda esta información con fuentes más fiables. La globalización, las nuevas tendencias y los cambios en el estilo de vida han hecho que introduzcamos en nuestra dieta nuevos alimentos que hace unas s no estaban presentes. Muchos de ellos incluso han llegado a sustituir a otros de uso cotidiano. La mayoría de estos cambios tienen como objetivo mejorar la calidad de nuestra alimentación, sin embargo, algunos de estos “nuevos alimentos” no son tan saludables como creemos.

Conclusiones: Es necesario que los profesionales de la salud, a través de la evidencia científica y la práctica clínica, eduquemos a la población para desmentir las falsas creencias que existen sobre la alimentación del paciente diabético y las sustituyamos por aquellas basadas en la evidencia con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente y evitar futuras complicaciones. La dieta debe ser individualizada y estar adaptada a las necesidades y preferencias del individuo. Hay que analizar todos y cada uno de los alimentos, no guiarnos por si “es bueno para la salud”, sino que todas las afirmaciones que realicemos tienen que tener una base científica. El paciente tiene flexibilidad para modificar la dieta e introducir nuevos alimentos, pero debe adaptar la ingesta calórica, conocer qué es lo que está comiendo y cómo influye en la glucemia para así poder conseguir un estado nutricional adecuado y un correcto patrón dietético.