



¿CÓMO PERDER PESO?: RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DIABETES

¿Por qué es importante perder peso si tengo diabetes?

Actualmente se sabe que el sobrepeso y la obesidad se asocian a la diabetes. La favorece la aparición de diabetes y también hacer más difícil su control.

La obesidad causa resistencia al efecto de la insulina, la hormona encargada del control de la glucosa y también afecta a la función del páncreas que está encargado de producir esta hormona, por lo que suben los niveles de glucosa.



Cuando una persona pierde peso disminuye su riesgo de tener diabetes en un futuro. Si ya tiene diabetes, bajar de peso hace más fácil controlar sus niveles de glucosa e incluso disminuir las dosis de sus medicamentos.

Mitos y dudas sobre el peso y la diabetes

Existen muchos mitos respecto al comportamiento del peso en las personas con diabetes y el tratamiento adecuado.

Algunos de ellos son:

- Las personas con diabetes siempre son obesas y no pueden bajar de peso aunque lleven dieta.
Falso. La obesidad y la diabetes se relacionan entre sí, ambas deben recibir tratamiento con una dieta adecuada y el bajar de peso, aunque sea lentamente, mejora su salud.
- Todas las personas con obesidad deben tomar pastillas para bajar de peso.
Falso. Lo ideal es perder peso con dieta y ejercicio de manera gradual.



- La única solución definitiva para la obesidad es la cirugía bariátrica.
Falso. La cirugía es el último recurso para control de peso en personas con obesidad severa que han sido sometidas

a estudios y dietas estrictas sin respuesta. No todos son candidatos a la cirugía porque también tiene consecuencias importantes para la salud.

- Está bien bajar de peso si tengo diabetes aunque no esté haciendo dieta.
Falso. Si está perdiendo peso de manera descontrolada, sin hacer una dieta o ejercicio, debe ser valorado por un médico ya que puede estar descontrolado.
- Si hago ejercicio tendré más hambre y no podré llevar nunca la dieta.
Falso. Al iniciar una rutina de ejercicio puede tener más hambre de lo normal, pero cuando se lleva una rutina de manera prolongada, el apetito se regula.
- Las personas mayores no pueden hacer ejercicio para controlar su diabetes.
Falso. Todas las personas deben hacer ejercicio. Las personas mayores pueden tener restricciones en cuanto a la cantidad o tipo de ejercicio que pueden hacer, pero también deben ejercitarse.



¿Cuánto peso debo perder para obtener beneficios en el control de la diabetes?








Lo más recomendable es llegar al peso ideal para su estatura y mantenerse así, sin embargo esto puede tomar tiempo. Los beneficios se empiezan a notar cuando ha perdido entre un 5 y 10% del peso. Por ejemplo, si pesa 70 kg, la glucosa empieza a mejorar si pierde entre 3.5 y 7 kilos.



¿Por qué las personas con diabetes no pierden peso fácilmente?

Existen varias causas para no perder peso a pesar de los intentos repetidos para hacerlo:

- Algunos de los medicamentos para controlar la diabetes aumentan el peso, incluyendo la insulina, por eso deben llevar control médico.

-  La grasa que se acumula en el cuerpo en las personas con diabetes es más difícil de metabolizar que la grasa en personas con glucosa normal.
-  La dieta no fue indicada para personas con diabetes o no tiene un seguimiento médico.
-  Inconsistencia o impaciencia para seguir el tratamiento.
-  Suspender la dieta cuando ha llegado a la meta. El tratamiento dietético debe ser permanente.
-  Poca información respecto al funcionamiento de las dietas, nutrición y metabolismo en personas con diabetes.
-  No se asocia la dieta a un programa de ejercicio ni un tratamiento médico adecuado.
-  Pueden existir también trastornos de la alimentación y problemas psicológicos asociados a la obesidad o diabetes que hagan más difícil el tratamiento. Entre estos problemas se encuentra la ansiedad, depresión, comer compulsivamente, anorexia, bulimia, etc.

¿Qué consejos debo tomar en cuenta al iniciar una dieta si tengo diabetes?

El tratamiento dietético es parte de un cambio completo en el estilo de vida que debe durar para toda la vida. No solamente se trata de hacer una dieta para perder peso, sino aprender a comer saludablemente de manera que se logre el peso ideal y se controle la enfermedad. Para lograr mejores resultados a largo plazo, se requiere hacer cambios pequeños en la vida diaria que vayan progresando y que sean supervisados por un experto. Así, con los años, una persona con diabetes puede llevar una vida saludable y de calidad sin que se considere un sacrificio. Algunas recomendaciones son:

- **No empiece una dieta sin consultar a su médico.** Las personas con diabetes se pueden descompensar fácilmente si hacen dietas incorrectas.
- **No tome medicamentos o remedios para bajar de peso** si su médico no los indica. Lo ideal es perder peso con una alimentación balanceada y controlada. Solo en algunos casos se recomienda agregar medicamentos para lograr los objetivos. Además, los medicamentos para bajar de peso pueden tener interacciones inesperadas con los medicamentos para controlar la glucosa.
- **No intente perder demasiado peso** rápidamente. Lo ideal es tener una pérdida de peso constante y lenta, que puede durar años hasta lograr el peso saludable sin descompensar la diabetes. Si pierde peso rápidamente la glucosa se puede descontrolar y también existe el riesgo de recuperar rápidamente el peso que perdió.
- **Dejar de comer o saltarse comidas no son opciones adecuadas** para bajar de peso para nadie, especialmente para las personas diabetes, ya que pueden tener descontrol de la glucosa con estas modificaciones. Siga un horario para comer.
- **Inicie una rutina de ejercicio** junto con la dieta. El ejercicio contribuye a la pérdida de peso, es parte de una vida saludable y es necesario para controlar la diabetes. Pregunte qué tipo y cantidad de actividad física es recomendable para usted.

- **Lleve un programa** en el que se vigile su dieta, su peso y niveles de glucosa sin fallar y con metas muy claras que usted pueda alcanzar. Puede necesitar cambios en su tratamiento que solo deben ser indicados por un médico.
- **Aprenda sobre porciones, calorías y alimentos permitidos en su dieta.** Si usted aprende a manejar su propia dieta podrá hacer ajustes pequeños y comer lo necesario aún fuera de casa. Aprenda cuanto puede comer, que alimentos le conviene tomar, si puede consumir productos dietéticos o “light” o no.
- **Realice un automonitoreo de los niveles de glucosa.** Muchas personas con diabetes, al estar descontroladas, tienen malestar y comen de más, pensando que tienen baja la glucosa. Es mejor si mide sus niveles de glucosa antes de tomar un dulce o refresco. El monitoreo ayuda también a regular la cantidad de medicamentos y ejercicio que se requieren para un buen control.
- **Evite tentaciones.** La comida rápida y chatarra no son adecuadas para la dieta e incrementan el hambre unas horas después de comerla. Trate de no comprar este tipo de alimentos ni tener acceso a ellos. Para un refrigerio es mejor comer una fruta pequeña o yoghurt.



- **Consulte a su médico** si tiene alguna duda. El control de su diabetes depende de muchos factores, entre ellos la dieta. Si tiene dudas o problemas con la dieta, pregunte a un experto en el tema.
- Reciba el apoyo necesario. Si tiene trastornos de la alimentación, algún problema psicológico o cualquier otra alteración asociada a este problema, solicite que lo envíen con el especialista, para corregir su situación lo más pronto posible.

Recuerde que el control de la diabetes es un proceso dinámico. Los cambios que se hagan en el estilo de vida deben durar para siempre, de manera que se logre llegar a las metas y permanecer controlado.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. Losing weight with diabetes. medweb.bham.ac.uk/easdec/prevention/losingweight.htm
2. American Diabetes Association. Losing Weight: What Does It Take?. www.diabetes.org/weightloss-and-exercise/weightloss/losing-weight.jsp
3. National Diabetes Education Program. A Step in the Right Direction: Lose Weight & Lower Your Risk for Type 2 Diabetes. ndep.nih.gov/diabetes/pubs/lose-weight-lower-your-risk.pdf
4. Rodríguez Weber FL, Sáez Tapia G. Obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus: ¿puntos de partida o finales de un mismo problema?. Med Int Mex 2008; 24(5) : 342-345
5. Vázquez CC, Salinas OS, Moreno VK, Gómez et al. Incidencia y factores de riesgo para desarrollo de intolerancia a la glucosa y diabetes mellitus tipo 2 en población mexicana previamente normoglucémica. Rev Endocrinol Nutr 2003; 11 (1): 28-33