

La diabetes día a día

 American Diabetes Association®

Imagínese delgado

No es nada extraño que a las personas con diabetes se les hable mucho sobre la importancia de seguir una dieta. Aproximadamente el 90% de las personas recién diagnosticadas de diabetes tipo 2 (no dependiente de la insulina) tienen sobrepeso. La obesidad aumenta la resistencia a la insulina y contribuye a muchos problemas de salud, incluyendo las enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. Es un hecho que cuando una persona obesa con diabetes tipo 2 intenta bajar de peso sufre, con frecuencia, una reducción de sus niveles de glucosa en la sangre y como resultado pueden disminuir sus requerimientos de insulina o de medicamentos orales para la diabetes.

Es obvio que muchas personas que no tienen diabetes también intentan perder peso. Parece que cada semana se publican nuevas dietas y que cada una de ellas promete que pueden “quitarse” muchos kilos en poco tiempo. Es posible que la persona que tiene diabetes y pesa demasiado comience a creer que el comer una extraña –y malsana– combinación de alimentos es la única forma de bajar de peso. La verdad es

La manera en que come es quizá tan importante como lo que come.

que aunque muchas personas sí bajan de peso al seguir la dieta de moda, la mayoría lo recupera al dejarla. Así que ensayan otra dieta y continúa la eterna búsqueda de la dieta que “sirva”.

Estas personas no se dan cuenta de que entre dieta y dieta aumentan los kilos perdidos, puesto que jamás abandonan sus viejos hábitos alimenticios que, para comenzar, fueron los que les hicieron engordar.

Con frecuencia no saben lo que las motiva a comer en exceso o, si lo saben, es raro que hallen la solución del problema por sí solas. Por eso es tan importante someterse a un programa dietético con la asistencia de un médico, una enfermera o un dietista profesional. Es posible que le aconsejen una dieta de pocas calorías e intercambios de comidas, lo que le proporcionará la cantidad de calorías correcta para usted y una variedad de alimentos.

Además, así podrán comprobar su pérdida de peso a intervalos regulares y frecuentes. También sería conveniente que estuviesen familiarizados con la modificación del comportamiento. Para entenderlo no hace falta ningún diploma en psicología, puesto que en realidad es muy sencillo. La modificación del comportamiento es esencialmente una forma de cambiar hábitos, de reemplazar los malos por los buenos. Se ha usado, por ejemplo, para ayudar a la gente a dejar de fumar y superar la depresión. Se ha comprobado que los programas de modificación del comportamiento han tenido más éxito en ayudar a bajar de peso –y mantenerse así– que cualquier otro tipo de programa con estos fines. Es muy difícil perder la costumbre de comer excesivamente, puesto que no se puede dejar del todo el hábito de comer. Más bien, hay que modificar la manera de comer

La diabetes día a día

aprendiendo nuevos hábitos alimenticios. Una costumbre o hábito es una acción o comportamiento automático, y ello significa que la primera medida para cambiarlo es ser consciente de él. Usted debe preguntarse: ¿cuándo, dónde y por qué como en exceso? Muchas personas se dan cuenta de que comen en exceso cuando se sienten deprimidas, solas o aburridas. Otras comen cuando están irritadas, felices o cuando quieren una "recompensa" por otro buen comportamiento.

Cuando usted sepa por qué come en exceso, podrá comenzar a cambiar. No es fácil, pero con empeño encontrará un programa de modificación del comportamiento que le dé resultados; aunque, para que este o cualquier otro programa tenga resultados es importante que usted se comprometa totalmente durante un largo plazo. Habrá que abandonar todas las excusas como por ejemplo: "Hoy el trabajo fue todo un ajetreo", "Los niños me pusieron los nervios de punta", etc. En la dieta no hay días libres ni vacaciones, ni siquiera cumpleaños.

El ejercicio también desempeña un papel importante en el programa dietético. Además de quemar calorías, ayuda a desarrollar nuevos intereses y, con el tiempo, buenas condiciones físicas. Es importante elegir el tipo de ejercicio que le gusta; de lo contrario, no llegará a formar parte permanente de su nuevo estilo de vida. Si usted siempre ha sido una persona inactiva, debe comenzar con un ejercicio menos intenso. Manténgase de pie durante más tiempo y

camine distancias cortas. A medida que aumente su energía y baje de peso, podrá incrementar sus actividades gradualmente.

Cuando logre el peso deseado y comience la fase de mantenimiento, entonces empezará la verdadera lucha. Ahora tendrá que usar sus nuevos comportamientos e instrumentos para seguir eliminando las viejas costumbres. Tendrá que seguir evitando las situaciones que le hacen comer.

No olvide leer los consejos siguientes.

25 maneras de imaginarse delgado

1 Fije objetivos razonables. Bajar de peso debe ser algo lento. Ha tenido toda la vida para crearse esas "malas costumbres", así que no espere cambiarlas de un día para otro. Si falla y come algo que no debe, no se deje llevar por la desilusión entregándose a comer desenfrenadamente.

2 Vaya a un restaurante y observe comer a los demás. Compare las maneras en que comen una persona esbelta y una gruesa. ¿Se atraganta de comida la persona gruesa? ¿Se demora en comer la persona esbelta? ¿Cuál de las dos se ve mejor comiendo?

3 No se pese con demasiada frecuencia. Es fácil desanimarse si no ve resultados en la báscula todos los días.

4 Tómese una fotografía de "antes". Realmente notará la diferencia que hace la dieta cuando haya bajado al peso que desea. Eso de por sí es una gran recompensa.

5 Adquiera un nuevo pasatiempo en lugar de comer. Si se pone a coser o tallar madera, por ejemplo, sus manos estarán ocupadas y su mente entretenida. No tendrá tiempo de pensar en comer.

6 No sirva las comidas como si fuera un "picoteo" (dejando las bandejas de comida en la mesa y a la vista). Probablemente, de esta forma los comensales comerán mayor cantidad, mejor sirva los platos desde la cocina.





7
No fije el reducir de peso a una fecha o suceso determinados. Su objetivo debe ser el del control del peso a largo plazo, no el de perder 10 kilos para poderse poner un vestido el Domingo de Ramos.

8
No se prohíba demasiados alimentos. Casi todos los alimentos pueden entrar en la dieta de la persona con diabetes y nada hace que un alimento sea tan tentador como el prohibirlo del todo.

9
Cuando coma, no mire la televisión ni escuche la radio. Sin estas distracciones, le sacará mayor provecho a cada bocado.

10
Participe más en proyectos de la familia y actividades de la comunidad. Muchas personas sencillamente comen por aburrimiento y hallarán que hay otras actividades que producen mucha más satisfacción.

11
Siempre tenga los alimentos donde no los vea. El refrán "ojos que no ven, corazón que no siente" significa que posiblemente no piense en la comida si no la está viendo siempre.

12
Lleve un diario de comidas para ser consciente de por qué come en exceso. Anote la hora y lo que pasa en ese momento. ¿Estaba viendo comer a otra persona o un programa de TV? Además, anote lo que siente en ese momento. ¿Estaba aburrido, irritado o triste? Vea si del diario resulta algún patrón en cuanto a comer en exceso.



13
Mastique cada bocado 20 veces antes de tragarlo. Esto aumentará su concentración en lo que come y alargará el tiempo que dedica a comer.

14
Nunca se salte una comida. Esto podría ser peligroso si usted se aplica insulina. Además, la mayoría de la gente sabe que si se salta una comida, sencillamente se come demasiado en la siguiente.

15
Limite sus comidas a un solo lugar. No lleve alimentos a su dormitorio o estudio. Esto reducirá el número de lugares que usted relaciona con los alimentos y el comer.

16
Lleve un espejo a la mesa y obsérvese al comer. ¿Está en carrera contra reloj para terminar la comida? ¿Le gusta la manera en que se ve comiendo?

17
Cepílese los dientes inmediatamente después de comer. Al quitarse el sabor de la comida no pensará tanto en ella.

18
En vez de comer, como recompensa cómprese un regalo que no tenga nada que ver con la comida, algo así como ropa o algún tipo de diversión.

19
Coma antes de ir a un evento social en que haya comida. De esa manera no sentirá la tentación de comer cuando esté allí.



20
Haga una lista de compras antes de ir al supermercado. Aténgase a la lista y no compre artículos adicionales.

21

Si cree que aún no puede resistir todas las tentaciones, no asista a eventos sociales que giran alrededor de la comida.

22

Reduzca las cantidades en sus recetas. Prepare solamente la cantidad necesaria para una comida o deje las sobras en el frigorífico antes de comenzar a comer. Esto reduce las probabilidades de repetir.

23

Nunca vaya al supermercado cuando tiene hambre. Sentirá la tentación de comprar mucha comida que le pesará haber comprado cuando llegue a su casa.

24

Antes de comenzar a seguir la dieta, haga una lista de las razones por las cuales desea bajar de peso. Mientras esté a dieta podrá leer las razones, lo que le ayudará a mantener firme la voluntad.

25

En vez de comer, dé una caminata o haga algún tipo de ejercicio. Contrariamente a lo que se cree, el ejercicio no aumenta el hambre. Tiene la ventaja adicional de quemar calorías y reducir la dosis de insulina. Además, le hace sentirse bien con respecto a usted mismo, todo lo contrario de comer en exceso.



La misión de la American Diabetes Association es prevenir y curar diabetes y mejorar las vidas de todas las personas afectadas por la diabetes.

Escrito por Jan Cerniglia, RMN, Pat Leapley, RD, y Norma Slater, RN.

Edición para España: Ediciones Doyma, S.L.
Travesera de Gracia, 17-21
08021 Barcelona