

Contra la diabetis

Prevenió de la diabetis tipus 2 mitjançant l'alimentació i l'exercici físic



L'exercici físic és una manera de prevenir la diabetis.

Els casos de diabetis de tipus 2 han augmentat de manera imparable en les últimes dècades, fins al punt que actualment afecten un 13,8% dels espanyols de més de divuit anys. A més, ja són molts els casos d'aquest tipus de diabetis que afecten també la població infantil, una situació molt poc corrent fins fa pocs anys.

La prevenió d'aquest tipus de diabetis es basa en saber reconèixer i assumir la importància de mantenir una alimentació correcta i de practicar exercici físic de forma habitual. Aquesta és la fórmula per a la prevenió de la diabetis del tipus 2.

Exercici físic

Practicar exercici físic de forma

Practicar exercici físic de manera habitual aporta molts beneficis

habitual aporta molts beneficis: millora els nivells de colesterol, la pressió arterial, ajuda a controlar el pes corporal i, de manera especial, millora la resistència a la insulina, un factor clau en el desenvolupament de la diabetis.

L'objectiu principal és incrementar la nostra despesa energètica global. Per tant, qualsevol exercici físic aportarà interessants beneficis per a la salut.

Hem de procurar ser més actius en el nostre dia a dia i complementar aquesta activitat ordinària amb alguns exercicis

de caràcter aeròbic, com ara caminar ràpid, anar amb bicicleta, nedar o sortir d'excursió.

Aquests són alguns dels exercicis que consumeixen més quantitat de glucosa mentre es duen a terme i que, per tant, tenen un més gran efecte preventiu en la diabetis de tipus 2. En fer exercici, no solament es consumeix glucosa sinó que també s'estimulen les fibres musculars, tot donant-hi una més gran capacitat de transport de glucosa a l'interior de les cèl·lules.

Es produeix el mateix efecte que amb la insulina. Aquests efectes es produeixen quan l'exercici físic realitzat té una durada de més de 30 o 60 minuts.

A més aquest efecte pot durar més de 12-24 hores després de l'activitat. Per això, es recomana fer exercici físic diàriament o, com a mínim, en dies alterns, per tal d'aprofitar al màxim aquest efecte en les hores posteriors.

Un mètode per controlar la intensitat amb què es practica l'exercici és mesurar la freqüència cardíaca. Això, es pot fer de manera molt senzilla, mesurant el pols radial (al canell) o el carotí (al coll) o de forma més precisa per mitjà d'uns aparells anomenats pulsímetres.

Els podem trobar en totes les botigues d'esports a preus cada vegada més assequibles. Per dur a terme un exercici a una intensitat moderada s'haurien de mantenir uns valors propers al 70% de la freqüència cardíaca màxima de cadascú.

Aquesta freqüència cardíaca màxima depèn fonamentalment de l'edat de cada persona. En el cas que no es pugui o no es vulgui controlar la freqüència cardíaca, hi ha un sistema encara més fàcil d'adaptar-se a qualsevol persona.

Test de la parla

Es tracta que, en fer activitats de caràcter aeròbic com ara caminar o anar amb bicicleta, es pugui mantenir aquell ritme en el qual hom nota que comença a perdre lleugerament la respiració. Això sí, sense arribar a sentir-se ofegat o amb dificultats per respirar. I se l'anomena així, *test de la parla*, perquè, en aquesta intensitat un encara pot parlar sense aflluixar l'exercici, però necessitarà fer alguna pausa, mentre parla, per poder agafar aire.

Mantenir aquesta activitat d'exercici és molt important en la prevenció de la diabetis, ja que és a aquest nivell d'activitat que el nostre organisme comença a utilitzar més glucosa per dur a terme l'activitat muscular. Així, començar a perdre la respiració, és el senyal que l'organisme ens dóna que està començant a cremar una bona quantitat de glucosa per dur a terme aquella activitat.

Les persones que actualment siguin sedentàries i que es vulguin iniciar en la pràctica d'un exercici físic, al començament haurien de mirar d'evitar els exercicis de més gran intensitat (per sobre de la freqüència cardíaca comentada).

D'alta banda, és recomanable evitar les activitats anomenades d'alt impacte, com ara córrer, saltar, etc., en el cas de persones amb sobrepès important o que tinguin problemes osteoarticulars.

En aquests casos, és millor realitzar activitats de molt menor impacte com les que es fan dins l'aigua com l'aiguagim, i altres com ara la gimnàstica o el treball de pesos.

Un bon control alimentari redueix la probabilitat de tenir diabetis

Alimentació

L'alimentació és essencial per prevenir la diabetis del tipus 2. Efectivament, un bon control alimentari redueix la probabilitat de tenir diabetis, alhora que ajuda a prevenir altres trastorns com ara la hipertensió o l'augment del colesterol a la sang, habitualment associats a la diabetis i que, al seu torn, incrementen la possibilitat de patir malalties cardiovasculars.


L'excés de pes, sobretot quan es distribueix per la zona abdominal, augmenta el risc de desenvolupar diabetis del tipus 2. Per tant, l'alimentació, juntament amb l'exercici físic, és una de les eines imprescindibles.

La dieta Mediterrània redueix el nombre de casos de diabetis, en un 50% més que la dieta caldrica tradicional. Disminuir o evitar el consum de sucres, és un consell molt important, però no suficient per prevenir la diabetis. Així, podria ser que no n'hi hagués prou d'eliminar tots els sucres de l'alimentació, aquells aliments que continguin gran quantitat de farines refinades, com el pa blanc, cereals, arròs blanc o les pastes es digereixen aviat i passen a la sang de forma gairebé tan ràpida com els sucres.

Tot això contribueix a una més gran demanda d'insulina, per la qual cosa serien aliments poc recomanables en la prevenció de la diabetis del tipus 2. En lloc d'això, seria preferible elegir aliments

menys refinats i amb un més gran contingut de fibra, com ara l'arròs integral o el pa fet de cereals menys refinats com el de civada, ordi o quinoa. Aquests tipus de farines es digereixen més lentament amb la qual cosa es provoca que els valors de glucosa a la sang siguin menors, alhora que ajuden també a calmar la gana, ja que produeixen una més gran i prolongada sensació d'estar ple.

Una de les recomanacions habituals en la prevenció o tractament de la diabetis és menjar cinc o sis vegades al dia. És a dir, a repartir el que seria el conjunt de l'alimentació diària en cinc o sis preses al llarg del dia, amb la qual cosa l'impacte sobre les xifres de glucosa és molt menor, alhora que s'aconsegueix moderar una mica més la gana.

Però, cal insistir en què no es tracta de fer cinc o sis àpats al dia sinó de repartir el que seria el conjunt de l'esmorzar, el dinar i el sopar, en cinc preses diàries. 

La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i d'especialista.
- La Mútua compensa des del 60% de les proves de diagnòstic.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els centres i especialistes concertats amb la Mútua, la llista dels quals es va actualitzant constantment al web www.mutuaassociacio.com.

Per a més informació, els interessats es poden posar d'acord directament amb els serveis de la Mútua, a través de:

mutua@mutuaassociacio.com

Tel. 93 418 81 70

www.mutuaassociacio.com

