LA RAZÓN ATUSALUD
La Razón -A tu Salud
España
15/11/26
Pr: Semanal (Domingo)
Tirada: 75.013
Dif: 51.585
Cod: 18734716
Pagina: 13
Secc: OTROS Valor: 7.186,49 € Area (cm2): 128,4 Ocupac: 15,57 % Doc: 1/1 Autor: Marta Robles Num. Lec: 133000

El Rincón de

Marta Robles

«Hay que darle prioridad a la fibra»



Dra. Helena Urriza
Endocrina del Hospital Ruber Internacional

¿Cómo influye la alimentación en la diabetes tipo 1?
No interviene en su origen, pero es clave en su control.

¿Y en la tipo 2?
Es el primer escalón del tratamiento. La dieta mediterránea es el patrón con mayor evidencia, con estudios como Predimed: su riqueza en grasa monoinsaturada del aceite de oliva, fibra y polifenoles mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la inflamación y protege el sistema cardiovascular.

¿Cómo hay que comer con diabetes gestacional?
No se trata de comer por dos, sino mejor. Priorizamos hidratos de absorción lenta (legumbres, integrales, verduras) porque su fibra hace que la glucosa pase a la sangre de forma gradual, evitando picos que un páncreas ya sobrecargado por las hormonas del embarazo no puede compensar.

¿Cuáles son los alimentos más recomendados?
Los que forman un patrón rico en fibra: verduras, legumbres, cereales integrales, fruta entera, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescado y lácteos sin azúcar añadido.

¿Es imprescindible complementar la alimentación con ejercicio físico?
Sí, es el otro gran pilar. El músculo en actividad consume glucosa incluso sin necesidad de insulina, y el ejercicio regular hace al organismo más sensible a ella.