

Es la genética y no la alimentación, el principal factor a considerar en el desarrollo de diabetes

En el desarrollo de diabetes, la alimentación juega un papel importante, pero lo que más determina su aparición es el factor genético, aseguró el doctor Iván Darío Sierra, vicepresidente de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD).

El especialista hizo una detallada explicación de la homeóstasis de la glucosa y las distintas reacciones que se producen en el organismo tanto en los periodos de ayuno, como en el momento de ingerir alimentos.

Sierra Ariza subrayó la importancia de cuidar la ingesta de hidratos de carbono, pues son éstos más que cualquier otro alimento o bebida azucarada, explicó, los que tienen una mayor aportación calórica al organismo, lo que eventualmente se traduce en tejido adiposo y consecuentemente en un aumento de peso.

“La cantidad de hidratos de carbono que ingresa al cuerpo es fundamental para controlar la cantidad de glucosa en plasma. Si reiteradamente estamos ingresando carbohidratos al ciclo se genera resistencia a la insulina en el tejido adiposo y con la predisposición genética se detona la diabetes”, mencionó al ofrecer la ponencia “Homeóstasis de la glucosa” ante especialistas de toda América Latina en la Ciudad de México.

En una detallada explicación de los mecanismos que utiliza el cuerpo para mantener los niveles de glucosa constantes en la sangre, el Doctor Sierra expuso que a medida que tenemos más edad, la glucosa en la sangre aumenta porque se deterioran los procesos que la mantienen en un mismo nivel.

Finalmente, apuntó, cada vez hay mayor evidencia de que los riñones tienen la capacidad de reabsorber prácticamente toda la glucosa extra que se consume, a través del filtrado glomerular, por lo que la prioridad debe fijarse en la ingesta de hidratos de carbono, más que en los azúcares.