

Hispanos, eviten la Diabetes, coman saludablemente y hagan ejercicio

Seguimos oyendo que en nuestros grupos hispanos continua el alza de la Diabetes tipo 2. El alza en la pre-diabetes continúa en aumento también. No es secreto entre nosotros, que según aumenta el tamaño de nuestra cintura, aumenta el riesgo a desarrollar Diabetes tipo 2. De hecho, la Diabetes tipo 2 no solo se presenta en adultos sino en todas las edades incluyendo niños. No en balde, las autoridades de salud están alarmadas con el aumento desordenado de peso de nuestros niños.

Pero, ¿Qué es la Diabetes tipo 2? En la Diabetes tipo 2 el cuerpo no puede producir suficiente de la hormona insulina para mantener los niveles de glucosa (azúcar) en sangre dentro de lo normal para un buen funcionamiento del cuerpo. Ocurre muchas veces que el cuerpo produce suficiente insulina y aun en exceso, pero no la puede utilizar bien. Esto último, es común en personas que están sobrepeso. Se puede presentar la Diabetes tipo 2 con los síntomas siguientes: sed, hambre y orinación excesivos y visión borrosa entre otros.

Algunas personas desarrollan unas marcas oscuras en el cuello y en las áreas donde la piel forma pliegues. Estas marcas oscuras podría ser lo que se llama "Acanthosis nigricans". Esto se relaciona con una sobreproducción de insulina. El reducir de peso saludablemente no solo le ayudará a disipar estas marcas oscuras sino que le ayudará a reducir su riesgo de Diabetes, enfermedades del corazón, riñones y otras relacionadas con el exceso de peso.

Si no es usted muy activo físicamente, está sobrepeso, tiene familiares con diabetes o ha tenido diabetes durante el embarazo o niños de 9 libras o más de peso al nacer, hágase la prueba de glucosa en sangre. Consulte con su médico y comience a hacer cambios favorables de alimentación, además de actividad física como caminar para mejor salud.

A continuación algunos consejos que le ayudarán a mejorar sus hábitos de alimentación o de ejercicio.

- ▣ Reducir el contenido de energía en los alimentos que consume.
- ▣ Consuma agua en lugar de bebidas carbonatadas con azúcar.
- ▣ Limite el consumo de jugo a no más de 6oz por día.
- ▣ Use leche de bajo contenido de grasa 1% o sin grasa (aceptables aun para niños mayores de 2 años)

- ▣ Consuma por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día (una naranja cuenta como una porción, media taza de vegetales cuenta como una porción)
- ▣ Hornee más a menudo, fría poco.
- ▣ Comience el día desayunando.
- ▣ Haga al menos tres comidas al día, algunas de ellas livianas.
- ▣ Si se siente bajo en energía, meriende saludablemente.
- ▣ Disfrute de caminatas. Rétese a usted mismo a caminar 10,000 pasos al día. Comience despacio. Un medidor de pasos le podría ser conveniente.
- ▣ Reclute a su familia a limpiar y arreglar la casa y alrededores (cortar el césped y las plantas, pintar la casa, limpiar el patio, lavar ventanas, sembrar vegetales). ¡Tremendo ejercicio!

Para información sobre clases gratuitas de nutrición y el programa de ejercicios o el jardín comunal de siembra de vegetales, llame al (407)343-2082, Programa Closing the Gap. Pregunte sobre el programa "Smart Kids Slim Down" para niños y jóvenes en edad escolar. Otros programas: WIC (407)343-2085; Extensión Agrícola (321)697-3000.

Websites de interés: www.osceolahealth.org, <http://osceola.ifas.ufl.edu>, www.diabetes.org, www.kidsnutrition.org, www.nutritionforkids.com, www.cdc.gov/youthcampaign, www.5aday.com, www.deliciousdecisions.org.

Marie I. LoPresti es Nutricionista en Salud Pública en el Departamento de Salud del Condado de Osceola