

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN AUMENTAR EL DESARROLLO DE DIABETES MELLITUS 2? ¿QUÉ BEBIDAS EMPEORAN LA SALUD DE LA PERSONA CON DIABETES MELLITUS 2?

Autor: Javier Ángel Rodríguez Calvillo (Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. CS Sangonera la Verde, Murcia)

Fecha de publicación: 31/05/2023

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Controversia

Tiempo de lectura: 3 minutos



*Las partes del texto subrayadas contienen **enlaces**. Este artículo de **CARPRIMARIA** puede contener opiniones de su autor.*

La Diabetes Mellitus (*DM*) tipo 2 aumenta de forma significativa la morbimortalidad CV y la muerte prematura. Se estima que, en 2045, 783 millones de personas en el mundo tendrán DM2.

Es cierto que disponemos de un arsenal terapéutico cada vez mayor para la prevención de eventos cardiovasculares en las personas con DM2, con capacidad para prevenir el daño de órgano diana o retrasar su desarrollo y alargar los tiempos para alcanzar los estadios finales, tanto a [nivel renal](#) como cardiaco. De hecho, los nuevos fármacos han provocado cambios en las recomendaciones de [documentos de consenso](#) y guías de práctica clínica, y modificado nuestra práctica clínica.

Ahora bien, no debemos olvidar el papel de los hábitos de salud cardiosaludables (*lo que comemos, bebemos y hacemos*), fundamental para prevenir el desarrollo de DM2 y reducir los eventos CV. Se necesita educar en salud, lo que precisa de una potente atención primaria y enfermería educadora. Lo que comemos y lo que bebemos influye en nuestra salud.

El 70% de los diagnósticos nuevos de DM tipo 2 (*datos de investigaciones previas consideraban que el peso era del 40%*) estarían relacionados con una dieta inadecuada, fundamentalmente ingesta de carbohidratos de mala calidad (*granos refinados*), según un estudio de [Nature Medicine](#). El estudio concluyó que las dietas ricas en trigo y arroz refinado, las dietas con exceso de carne procesada y las dietas deficientes en cereales integrales son las más relacionadas con el desarrollo de DM 2.

El estudio analizó los datos de las dietas de 184 países desde 1990 a 2018. Los datos se recogieron de una base de datos global sobre dietas (**Global Dietary Database**). Los países que presentaron el mayor incremento de casos de DM2 fueron **Polonia y Rusia** (*a nivel europeo y asiático*), y **Colombia y México** (*a nivel de América Latina y Caribe*), los dos primeros en relación con una alta ingesta de carne procesada, y los dos últimos con una alta ingesta de carne procesada, bebidas azucaradas y una baja ingesta de granos enteros.

Centrándonos en las bebidas edulcoradas azucaradas, se ha publicado un análisis reciente sobre su efecto en la salud de las personas con DM2, que mostró un incremento significativo de la morbimortalidad cardiovascular (CV).

Este análisis incluía dos grandes estudios, con un total de 15.486 participantes (*principalmente mujeres, puesto que uno de los estudios era el **Nurses' Health Study***). El análisis comparaba la ingesta alta de bebidas azucaradas con la más baja, y concluyó que el alto consumo se asociaba a un incremento del 20% del riesgo de mortalidad por todas las causas y un incremento del 25% de enfermedad CV. Además, concluían que la ingesta de café, té, leche baja en grasa o agua, reducía la mortalidad por todas las causas. No encontraron asociación entre la morbimortalidad CV y el consumo de bebidas edulcoradas no azucaradas, el zumo de frutas y la leche entera. También señalan que los participantes que redujeron el consumo de bebidas azucaradas, o aumentaron el consumo de té, café y leche baja en grasa, presentaron una reducción de la mortalidad por todas las causas.

Los autores recomiendan una reducción del consumo de bebidas azucaradas y un aumento del consumo de café, té, leche baja en grasa y agua, para mejorar los resultados de salud de los adultos con DM 2.

Ahora bien, aunque el estudio es muy amplio, de nuevo se trata de una hipótesis, y no podemos confirmar estas afirmaciones sin otros estudios de carácter aleatorizado.



Ilustración 1. Influencia de los alimentos y bebidas en la DM2

REFERENCIAS

[BMJ 2023. Apr 19:381](#)

[Nature Med. 2023;29:982-995](#)

TEXTOS RELACIONADOS (además puedes usar el buscador para buscar más post)

[Insuficiencia renal y DM. Recomendaciones de la ADA](#)

[Documento de consenso ADA: detección precoz de la miocardiopatía diabética y prevención con iSGLT2](#)

[Nuevos estándares de la ADA para el cuidado de la persona con DM 2](#)