

¿Cómo perder peso si tengo diabetes tipo 2?



Hay muchas razones por las que se debe perder peso: reducir el estrés en las articulaciones, aumentar los niveles de energía, reducir la presión arterial y los lípidos, mejorar el sueño y la autoestima.

La pérdida de peso también es muy eficaz en la mejora de los niveles de glucosa en la sangre. La [American Diabetes Association](#) recomienda que las personas con [diabetes](#) tipo 2 que tienen sobrepeso aspiren a perder alrededor un mínimo del 7% de su peso corporal ya que la pérdida de peso mejora la sensibilidad a la insulina.

Cuando una persona tiene sobrepeso, la grasa actúa como una pista llena de obstáculos e interrumpe a la insulina para que haga su trabajo. Entonces, en lugar de que el azúcar vaya a las células, permanece en la sangre. Es por eso que a menudo decimos que las personas con sobrepeso son "resistentes a la insulina". Sus células son incapaces de aceptar el azúcar de manera eficiente. Sin embargo, al perder peso podemos mejorar la sensibilidad a la insulina y, por lo tanto, disminuir los niveles de azúcar en la sangre.

¿Cómo bajar de peso fácilmente si tengo diabetes tipo 2?

Es mejor lento pero seguro:

Perder peso de forma rápida podría parecer como el camino a seguir, sin embargo, las probabilidades de mantener ese ritmo en el tiempo son casi nulas. La Academia Americana de Nutrición y Dietética recomienda perder de 0.4 a 0.9 kilos por semana (1-2 libras). Para hacer esto usted necesita producir un déficit de 500-1000 calorías por día. Esto se puede lograr con una combinación de dieta y ejercicio.

Lea también:

- [10 comidas altas en azúcar que debes evitar](#)
- [25 frutas para personas con diabetes: deliciosas y económicas](#)
- [¿Qué frutas puedo comer si tengo diabetes? Las porciones correctas y más](#)

¿Cómo se empieza?

Un dietista certificado o un educador cualificado en diabetes puede crearle un plan de comidas exclusivo para usted. Los planes de comidas deben ser personales sobre la base del historial médico, estilo de vida, gustos y no gustos, así como a las reacciones a ciertos carbohidratos. Idealmente, las personas con diabetes deben seguir una dieta baja-moderada en carbohidratos, rica en fibra, proteínas magras y grasas saludables para el corazón.

Aquí hay algunos consejos rápidos sobre esto:

1. **Reducir la ingesta de grasas saturadas:** evitar o limitar el tocino, salchichas, queso de grasa, mantequilla y aderezos cremosos. Puede sustituir estos alimentos por grasas no saturadas como el aguacate, el aderezo a base de aceite, las nueces, las semillas, los pescados grasos como el salmón y el atún y el queso bajo en grasa. Usted puede ajustar las porciones de grasas con su dietista.
2. **Eliminar las bebidas azucaradas y los azúcares agregados:** Las personas con diabetes tipo 2 o en riesgo de diabetes deben evitar todas las bebidas azucaradas y limitar la ingesta de azúcares añadidos (incluso naturales) como el azúcar, fructosa, miel, jarabe de arce y agave. Al reducir la ingesta de bebidas azucaradas y aperitivos, no sólo mejorará su azúcar en la sangre, sino que también perderá peso.
3. **Control de la porción de sus carbohidratos:** Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo, pero cuando se comen en exceso, el cuerpo es incapaz de quemarlos como combustible. En su lugar, el exceso de carbohidratos se almacena como grasa. Al elegir los carbohidratos lo mejor es elegir aquellos que son bajos en azúcar y grasa añadida, ricos en fibra y que tengan un mínimo de procesamiento.

Las buenas fuentes de carbohidratos incluyen alimentos como:

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Fruta: fruta entera, fruta fresca, congelada o enlatada (sin azúcar añadida)

Lácteos bajos en grasa: que posean un 1% de grasa. También es buena la leche descremada y el yogur natural (el yogur griego natural bajo en grasa tiene menos carbohidratos y más proteínas que el yogur regular)

Legumbres: todas las variedades de frijoles (preferiblemente secos, pero si están enlatados, asegúrese de enjuagarlos para eliminar la mayor parte del sodio)

Legumbres de hortalizas: patata dulce, calabaza, guisantes

Granos integrales: harina de avena, pan de grano entero, quinua, cebada, bulgur, arroz integral

Es importante controlar la porción de sus carbohidratos para controlar su peso y azúcar en la sangre. Muchas personas con diabetes se benefician al comer una dieta consistente en carbohidratos.

Una dieta consistente de carbohidratos implica comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos para las comidas diarias. El conteo de carbohidratos puede ser un poco complicado, pero un dietista registrado o un educador certificado en diabetes puede ayudarle a encontrar un plan de comidas que funcione bien para usted.

- 4. Mantenga un Diario de Alimentos:** Un diario de alimentos ayuda a mantenerlo responsable y enfocado de lo que usted está comiendo. Puede usar una aplicación de smartphone para registrar su comida o escribirla manualmente. Registrar sus alimentos puede ayudarle a descubrir qué alimentos afectan más a su nivel de azúcar en la sangre y qué tipos de combinaciones de alimentos funcionan mejor para su cuerpo. Se puede utilizar para monitorear las calorías, la grasa, los carbohidratos y el ejercicio. Además, un registro de alimentos también puede ayudarle a descubrir y cambiar los comportamientos alimentarios.
- 5. El ejercicio:** El ejercicio es una terapia casi universal que sirve para tratar múltiples patologías y que puede ayudarle a mejorar los niveles de azúcar en la sangre, los patrones de sueño, el peso, el estado de ánimo y los niveles de colesterol. Trate de participar en actividades físicas que le resulten agradables y realistas. Comience con una meta de 10 minutos por día y aumente hasta 30 minutos diarios (recomendado por la American College of Sports Medicine de 150 minutos por semana). Asegúrese de tener autorización médica de su doctor antes de comenzar cualquier plan de ejercicios.

Referencias:

Asociación Americana de Diabetes. Estándares de Atención Médica en Diabetes - 2014. Cuidado de la Diabetes. 2014 Jan; 37 Suppl 1: S14 - 80.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

American Dietetic Association Position Paper: Manejo del peso. J Am Diet Assoc. 2009; 109: 330 - 346.

Colegio Americano de Medicina Deportiva. ACSM emite nuevas recomendaciones sobre calidad y cantidad de ejercicio. Accedido en línea el 12 de enero de 2014: <http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-de-ejercicio>