



UNA DIETA SALUDABLE CONTRIBUYE A REDUCIR Y CONTROLAR LOS PROCESOS INFLAMATORIOS QUE AGRAVAN LA DIABETES

- *En la jornadas 2 y 3 del Congreso Latinoamericano de Nutrición, más de 1,300 especialistas compartieron las últimas tendencias en salud y nutrición.*
- *La región enfrenta retos comunes que requieren de acciones coordinadas que consideren los contrastes y costumbres de cada país, disponibilidad de alimentos y políticas públicas.*

Punta Cana, República Dominicana, 11 de noviembre del 2015. Una dieta saludable y variada, combinada con actividad física regular y buena hidratación, contribuye a reducir y controlar procesos inflamatorios que provocan el deterioro de los tejidos asociados con la diabetes tipo 2, enfermedad crónica que se vislumbra como el principal desafío de salud pública para los próximos años, con 220 millones de enfermos a nivel mundial que podrían triplicarse en 15 años.

Eso aseguraron expertos durante el XVII Congreso Latinoamericano de Nutrición SLAN 2015, sumando una razón más para elegir una dieta equilibrada, que tenga todos los grupos de alimentos, observe raciones suficientes para tener una ingesta calórica acorde con el estilo de vida y contemple una hidratación adecuada, pues la falta de agua también desencadena procesos inflamatorios.

Los procesos inflamatorios generados por la obesidad son, en los hechos, el gatillo que dispara la diabetes, pues es justo la inflamación lo que provoca la destrucción y disfunción de las células pancreáticas, encargadas de producir insulina. Por ello, es posible intervenir a través de la dieta en pacientes con propensión a la diabetes, para retardar la enfermedad o para mitigar sus efectos en quienes ya la tienen, a través de alimentos ricos en vitaminas A y D, aseguró la Dra. Roxana Valdez Ramos, investigadora de la UNAM (México), durante su ponencia "Proceso inflamatorio en diabetes tipo II".

Por su parte, el doctor Philip Calder, profesor de la Universidad de Southampton, en Reino Unido, quien ofreció la ponencia magistral titulada "Inflammation: Biomarkers and impact of Nutrition", afirmó que los procesos inflamatorios son sumamente peligrosos para el sistema inmune y la microbiota intestinal. Sin embargo, esto se puede controlar mediante la dieta.

El profesor Calder detalló que los mecanismos fisiológicos que intervienen en la inflamación de bajo grado pueden dañar a la microbiota intestinal, la cual tiene una relación estrecha con el sistema inmune. "La cantidad y los tipos de bacterias dependen en buena medida de la dieta y tienen relación con enfermedades como la obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes, el autismo y las alergias", explicó.



¿Podríamos modificar la composición de esta microbiota a través de la alimentación, de tal manera que así tratemos enfermedades relacionadas con reacciones inflamatorias? El investigador británico considera que sí, y por ello destacó la importancia de incluir ácidos grasos omega-3 en la dieta.

“Frutas, vegetales, granos y pescado son alimentos muy importantes para evitar la inflamación de bajo grado”, aseguró Calder, quien también resalta la importancia de la actividad física: “Para ser menos propenso a la inflamación, es vital estar en forma”.

El evento

Expertos de todo el continente han abordado distintas temáticas a través de paneles, simposios, foros y conferencias magistrales, entre los que destacan temas como lactancia materna, genética, estilo de vida y fortificación de alimentos.

Un papel preponderante han tenido las ponencias magistrales, en las que algunos de los más connotados especialistas han presentado temas de la mayor actualidad y relevancia. Por ejemplo, este martes, el investigador de la universidad John Hopkins, Benjamín Caballero, presentó el tema “La epidemia global de obesidad. Contrastes en América Latina”, en la que expuso la relación directa que hay entre el nivel de urbanización y la selección de alimentos, así como entre el desarrollo de infraestructura adecuada y la práctica de actividad física.

El experto también hizo un llamado a sus colegas a evaluar y sustentar muy bien sus recomendaciones de política pública, pues la efectividad de medidas restrictivas o prohibitivas sobre ciertos productos debe contar con información generada localmente.

El XVII Congreso Latinoamericano de Nutrición continuará hasta el próximo jueves 12, integrando a las discusiones continentales a los más destacados expertos en la materia. Para más información visite www.slan2015.com

--oOo--

Contacto para medios de comunicación

Manuel Anguiano

manguiano@golinmexico.com