

Grabación Nutrilite #23: Los efectos de la diabetes de azúcar.

Este es el Dr. Chet Zelasko.

Esto tal vez revele un poco mi edad, pero cuando yo era joven, la gente no usaba el término diabetes. En lugar de eso, la gente usaba la expresión "tiene azúcar". Hoy en día, somos más sofisticados cuando se trata de lenguaje médico. Pero, me surge una pregunta: ¿es preciso llamar "azúcar" a la diabetes? ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando "tienes azúcar"? Veamos.

Cuando tienes diabetes, tu glucosa en sangre, la cantidad de azúcar en tu sangre, es mayor de lo que debería ser.ⁱ Por eso, llamarle "azúcar" a la diabetes es *técnicamente* correcto.

¿Qué hace el exceso de azúcar en el torrente sanguíneo? Combina las proteínas y otras sustancias en la sangre para producir algo llamado "productos finales de glicación avanzada".ⁱⁱ Básicamente, esto forma una capa de azúcar en tus vasos sanguíneos. De ahora en adelante, los llamaré "azúcar", pero ya sabes que es un poco más complicado que eso.

El azúcar daña o bloquea los vasos sanguíneos y esto afecta muchas áreas del cuerpo. Esto incluye el sistema cardiovascular, los ojos, los riñones, las manos y los pies. Observemos cada uno de manera individual.

La arteriosclerosis es la acumulación de placa en las arterias. Cuando el azúcar recubre los vasos sanguíneos de tus arterias más importantes, las daña y las irrita. Con el tiempo, las arterias se vuelven más y más restringidas, lo que resulta en un riesgo incrementado de ataque cardíaco e infarto.ⁱⁱⁱ

Cuando los pequeños vasos sanguíneos que irrigan los ojos se cubren con una capa de azúcar, el resultado es una enfermedad llamada retinopatía. Es por ello que los diabéticos pueden perder progresivamente la visión. De hecho, la diabetes es la principal causa de ceguera en los Estados Unidos, ¡causa hasta 24,000 nuevos casos de ceguera *por año!*^{iv}

En los riñones, el azúcar también produce daños. Este daño viene en forma de enfermedades renales y es la razón por la cual más personas necesitan diálisis o trasplantes de riñón por la diabetes que por cualquier otro motivo.^v

Los problemas ocasionados por el azúcar no terminan ahí. El azúcar también restringe el flujo sanguíneo a las manos y pies. Es por ello que los diabéticos pueden perder sensibilidad en los dedos de las manos y de los pies. Cuando el flujo sanguíneo se restringe demasiado, a veces las extremidades deben amputarse. En los Estados Unidos, la diabetes es la causa principal de la amputación de miembros inferiores no atribuida a ninguna lesión. Y por si esto fuera poco, la diabetes también es uno de los principales factores de riesgo en la disfunción eréctil en hombres.^{vi}

Todo suena un poco tenebroso... pero no significa que debas asustarte. Sólo quiero dejar en claro por qué la diabetes es una enfermedad destructiva e ilustrar la forma en la que afecta cada área de tu vida.

Después de haber aprendido todo esto, puedes ver por qué es importante hacer todo lo posible para reducir tu riesgo de diabetes. Aliméntate con una dieta baja en carbohidratos y alta en frutas y vegetales. Baja de peso si es necesario. Y *más importante que todo* no fumes. Recuerda, ¡la diabetes de azúcar es una enfermedad que puedes evitar!

Este es el Dr. Chet Zelasko quien les dice que la salud es una alternativa. Elijan sabiamente.

ⁱ Cowie CC et al. "Full Accounting of Diabetes and Pre-Diabetes in the U.S. Population in 1988–1994 and 2005–2006." *Diabetes Care*. 2009; 32(2): 287-294.

ⁱⁱ Jandeleit-Dahm K, Cooper ME. "The role of AGEs in cardiovascular disease." *Curr Pharm Des*. 2008;14(10):979-86.

ⁱⁱⁱ Ligaray PD and Isley WL. "Diabetes Mellitus, Type 2." *Medscape*. 2009.
www.emedicine.medscape.com/article/117853-overview.

^{iv} National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. National Diabetes Statistics, 2007. National Diabetes Information Clearinghouse. Available on-line at www.diabetes.niddk.nih.gov/DM/PUBS/statistics.

^v "National Diabetes Fact Sheet, 2007." Centers for Disease Control and Prevention.
www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/ndfs_2007.pdf.

^{vi} Tamler R. "Diabetes, obesity, and erectile dysfunction." *Gend Med*. 2009;6 Suppl 1:4-16.