

Una Navidad saludable: hoy taller gratuito para personas con diabetes en el Schestakow

20/12/2024



Hoy viernes 20 de diciembre el hospital Schestakow será el escenario de un taller gratuito enfocado en promover una Navidad saludable para personas con diabetes. El evento, que no requiere inscripción previa, comenzará a las 11 horas y contará con la participación de las licenciadas en nutrición Cecilia Prado, Ana Paula Irazabal y Verónica Segura.

El taller abordará uno de los mayores desafíos para quienes padecen diabetes durante las fiestas: cómo disfrutar de las celebraciones sin comprometer su salud. Verónica Segura, una de las organizadoras, explicó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 la importancia de este encuentro: “En las fiestas tenemos mucha disponibilidad de alimentos con un alto índice glucémico, lo que implica un impacto significativo en los niveles de azúcar en sangre. Por eso, queremos enseñar a las personas a elegir y combinar alimentos de forma adecuada”. Según Segura, el taller buscará reforzar conceptos clave sobre nutrición y diabetes, ofreciendo herramientas prácticas para planificar las comidas navideñas. “La idea es que los

participantes puedan compartir en familia sin tener que realizar cambios drásticos en el menú. Es importante saber elegir, combinar y controlar las porciones para evitar conflictos y cuidar la salud”, manifestó.

Una de las cuestiones centrales será comprender el impacto de los hidratos de carbono, según su índice glucémico. “Hay un semáforo que clasifica los alimentos dependiendo de cuánto aumentan el azúcar en sangre. En rojo están aquellos que generan un aumento considerable, como el azúcar, las mermeladas, las gaseosas y las garrapiñadas. En amarillo, los que tienen un impacto moderado, y en verde, los que afectan más lentamente, como frutas, verduras y carnes”, detalló la licenciada.

El consumo de bebidas alcohólicas será otro de los temas tratados. Segura señaló que el vino tinto es una de las opciones con menor impacto glucémico, a diferencia de la cerveza o la sidra. Sin embargo, advirtió sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de alcohol en personas con diabetes: “El alcohol se metaboliza en el hígado y puede aumentar el riesgo de hipoglucemia, especialmente en quienes usan insulina o antidiabéticos orales. Es fundamental moderar el consumo y limitarlo al contexto del brindis”.

La actividad también busca ser una oportunidad educativa, especialmente para quienes recientemente fueron diagnosticados con diabetes o desconocen que la padecen. “En Argentina, hay estudios que muestran que una gran parte de la población tiene diabetes o prediabetes y no lo sabe. Es fundamental realizar chequeos, especialmente si hay antecedentes familiares, sobrepeso, obesidad o sedentarismo”, señaló Segura.

Además de las recomendaciones alimenticias, el taller incluirá un espacio para hablar sobre la importancia del ejercicio físico. “La actividad física mejora la resistencia a la insulina y contribuye a un mejor control del azúcar en sangre. En casos de prediabetes, incluso puede ayudar a revertir la situación y prevenir el desarrollo de diabetes”, afirmó.

Uno de los conceptos que también se abordará es la resistencia a la insulina, una condición que está ganando relevancia en el

ámbito de la nutrición. “La resistencia a la insulina ocurre cuando los tejidos no pueden utilizar adecuadamente la glucosa. Esto obliga al organismo a generar más insulina para mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de parámetros normales. Es una de las causas principales de la diabetes y, por eso, es crucial adoptar hábitos saludables a tiempo”, explicó Segura. El evento no será solo un espacio de escucha, sino también de interacción. “Queremos que los asistentes aprendan activamente a elegir los alimentos y combinarlos de manera adecuada. Será una jornada de trabajo práctico, no solo disertaciones”, adelantó Segura.

El taller, que busca beneficiar tanto a personas con diabetes como a aquellos interesados en una Navidad más saludable, tendrá lugar en el auditorio del hospital, con ingreso por calle Emilio Civit. Segura concluyó destacando la importancia de estas iniciativas: “Nunca está de más reforzar conocimientos, especialmente para quienes llevan poco tiempo con el diagnóstico. Estos espacios son de gran utilidad y representan una oportunidad para mejorar la calidad de vida”.