

El control del peso y la diabetes

¿Por qué controlarse el peso?

Si está excedido de libras, el cuerpo no puede aprovechar bien la insulina; se dice que el organismo presenta resistencia a la insulina. Incluso perder de 10 a 20 libras puede ayudarle a controlar mejor el azúcar en la sangre. Si pierde peso también le bajará la presión arterial. Después de perder peso, es posible que necesite menos medicamentos para la presión arterial y para la diabetes, lo cual le permitirá economizar dinero.

La pérdida de peso alivia la presión en las coyunturas artríticas. Además, al pesar menos, casi todas las personas tienen más energía y se sienten mejor.

No tiene que bajar hasta su peso ideal para ver los resultados. Incluso si no puede perder peso, le conviene no aumentar de peso. Cualquier cambio en lo que come y en su nivel de actividad que baje el nivel de azúcar en la sangre también le ayudará a mejorar su salud y su estado físico.

Claves para controlar el peso



Anote lo que come. Anote qué va a comer y cuánto va a comer antes de comerlo. Tendrá mayor conciencia de la cantidad de alimentos que consume. No olvide que las bebidas también tienen calorías.

No mantenga comidas tentadoras en casa. Si se le antoja algo, compre una porción solamente. Cómala, disfrútela y olvídelas. Si compra una cantidad mayor, la comerá hasta que se acabe. Una manera de controlar las compras impulsivas consiste en hacer una lista de lo que va a comprar.

Haga ejercicio casi todos los días. No haga ejercicio sin primero obtener el visto bueno del médico. Lleve un control de cuánto ha progresado; es decir, anote su nivel de actividad. Al principio, haga menos actividad de la que cree que puede hacer. Poco a poco aumente la duración y la intensidad de los ejercicios hasta que pueda completar sesiones de 30 minutos o más. Revítese el nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio hasta que usted y el médico sepan cómo el ejercicio afecta sus niveles. Tome agua en abundancia. Tenga un bocadillo o merienda a la mano para tratar la reacción cuando se le baje el azúcar. Lleve puesta y visible siempre una identificación que indique que usted tiene diabetes.



Prémiese a menudo. Dése ánimo con una lista de regalitos no comestibles y prémiese cada vez que alcance una meta de corto plazo: un libro nuevo de bolsillo, una hora libre sin tener que cuidar a los niños, una planta nueva para la casa o alquilar una videopelícula.

Escoja alimentos ricos en fibra. La fibra le hace sentirse más lleno y no eleva el azúcar en la sangre. La fibra es parte del carbohidrato en los panes y cereales de grano entero, y en las verduras y frutas.



Durante dos semanas, mida con cuidado las porciones de todo lo que come y bebe. Una vez que conozca bien lo que es una porción, puede calcular las porciones al ojo. Use siempre los mismos platos, tazas, tazones y vasos para así controlar bien sus porciones. Vuelva a medir sus porciones una o dos veces al mes para evitar que el tamaño de las porciones vaya aumentando. Mida más a menudo si aumenta de peso o si el nivel de azúcar en la sangre se eleva. Mida también con cuidado cuando coma o beba algo nuevo.

Póngase una o dos metas de nutrición y de ejercicio a la vez. Con cambios paulatinos es más probable que se produzca un cambio permanente. Las metas grandes desglóselas en objetivos pequeños. Por ejemplo, trate de recorrer una milla caminándola en 15 minutos en lugar de imponerse la meta de caminar tres millas en 45 minutos.

Reúnase con un grupo. Muchas personas se dedican mejor a los nuevos hábitos cuando reciben el apoyo de otros. El Servicio de Extensión y otras entidades ofrecen programas de control del peso y de acondicionamiento físico. Afíliese a un grupo en el que se fomenten comer una dieta balanceada y hacer ejercicio con constancia.

No evalúe su progreso sólo por lo que dice la báscula. Puede reducir pulgadas en sus medidas sin lograr un cambio importante en el peso. Sentirá que la ropa le queda menos tallada. La presión arterial, el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol y triglicéridos también podrían mejorar.

Preguntas

1. ¿Necesito ver a un dietista para que me ayude con un plan de alimentación con el fin de perder peso?
2. ¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer para bajar de peso?
3. ¿Qué tipos de recompensas no comestibles puedo regalarme para no perder la motivación?

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en Nutrición y Salud
Publicación No. FDNS-E -11-6a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona, sin discriminar por motivo de su raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y que se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.