

## La dieta tradicional mexicana podría ayudar a la prevención de la diabetes

David F. Delgado S.

5 de marzo de 2019

Una recomendación frecuente que los médicos hacen a aquellas personas con predisposición a la diabetes es seguir una dieta balanceada y la práctica regular de algún tipo de actividad física. Usualmente las dietas sugeridas en un plan de nutrición son restrictivas y no suelen incluir platillos mexicanos dentro de sus opciones.

Sin embargo, para Adriana Monroy Guzmán, directora de la clínica de prevención de diabetes del Hospital San Angel Inn Chapultepec, la dieta tradicional mexicana, como un buen plato de pozole, ofrece buenas opciones para lograr una dieta balanceada que permita prevenir la aparición de enfermedades.



Comida típica mexicana.  
Fotografía recuperada de Mexnoticias.mx

Monroy Guzmán presentó, el pasado 13 de febrero, los resultados de su investigación con la ponencia *Prevención de Diabetes y Síndrome Metabólico* dentro de los Seminarios de Complejidad y Salud del Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) de la UNAM.

### Diabetes, un problema que se debe prevenir

La diabetes es una epidemia a nivel global que cobra la vida de al menos 1.6 millones de personas a nivel mundial según reportes del 2015 de la [Organización Mundial para la Salud \(OMS\)](http://www.who.int).

“La epidemia de la diabetes en México es un problema complejo ya que muchas áreas deben participar en resolverlo”, dijo la investigadora durante su presentación. Vista bajo la lente de la complejidad, la enfermedad deber abordarse con una aproximación multidisciplinaria con el fin de identificar nuevas soluciones para este gran problema de salud pública.

Monroy busca atacar este problema desde la perspectiva social mediante políticas públicas que generen programas de prevención más eficaces. “Es mucho más efectivo y barato prevenir la diabetes que controlarla”, dijo la médica y doctora en ciencias bioquímicas en entrevista.

Trabajar con los pacientes prediabéticos es una pieza clave, dijo Antonio Barajas Martínez, médico especialista en el campo del síndrome metabólico quien no forma parte de esta investigación. “La prevención de la diabetes mellitus tipo 2 es importante porque es una condición no reversible. Una vez que se tiene diabetes es prácticamente imposible regresar a un estado de salud”.

Además, trabajos [recientes](#) indican que la resistencia a la insulina puede causar otro tipo de enfermedades como síndrome metabólico, infarto, hígado graso, algunos tipos de cáncer e incluso enfermedad de Alzheimer, por lo que un esfuerzo destinado a paciente prediabéticos podría también ayudar a prevenir estas enfermedades.

### La dieta mexicana mejor que la medicina

En un [artículo](#) de revisión del 2010, publicado en la revista científica *Diabetes Research and Clinical Practice*, los autores italianos describen los beneficios de la dieta mediterránea en la prevención de la diabetes.

Para Monroy, la dieta mexicana, consumida en las proporciones adecuadas, “está bien equilibrada” y podría tener beneficios similares a la dieta mediterránea. Como ejemplo citó al pozole un plato balanceado donde se encuentran representados todos los grupos de alimentos: el maíz contiene carbohidratos y fibra, la carne provee proteínas y grasas, y las verduras que acompañan al platillo proveen de más fibra. Aquí el reto es adecuar las porciones para no consumir en sobremedida, es decir, adecuar “la cantidad que comes y cómo lo acompañas”.

Bajo la hipótesis de que la dieta mexicana podría ser tan beneficiosa como la dieta mediterránea, la doctora en ciencias y su equipo de trabajo, sometieron a pacientes prediabéticos a una dieta basada en alimentos típicos de la dieta mexicana más actividad física de mínimo 30 minutos al día. Luego de tres meses, los niveles de insulina y glucosa en sangre disminuyeron. En entrevista la investigadora destacó que estos resultados pueden ayudar también en la prevención de otras enfermedades crónicas. Los resultados de esta investigación se encuentran en revisión para su publicación en la revista *Archives of Medical Research*.

Para Barajas, colaborador del proyecto Conductoma que se realiza en el C3, dietas como la mediterránea son poco accesibles o costosas ya que incluyen ingredientes como salmón y aceite de oliva por lo que, “una gran ventaja del trabajo propuesto es generar una dieta saludable que se base en alimentos accesibles en nuestro país y que contemple los gustos y sabores mexicanos”. Además, explicó Barajas, dada la alta prevalencia de diabetes en el país que ronda el 9% de acuerdo a la ENSANUT 2012, “estos pacientes requieren acceso a una alimentación que promueva su salud y que se ajuste a sus preferencias y alcance”.

### A futuro

Sobre los alcances del estudio, Monroy comentó en entrevista que éste es tan sólo un primer paso para mostrar cómo la dieta mexicana podría ayudar a prevenir la diabetes pero, acotó, aún se necesita más investigación para “demostrar que la dieta mexicana funciona [en más poblaciones de estudio]”. Será sólo entonces cuando “podremos expandirlo a otros grupos y centros de salud”.

En la actualidad, ante un ritmo acelerado de vida cada vez es más común consumir productos con alto contenido energético (y mucha azúcar o carbohidratos) como jugos, refrescos y sopas instantáneas.

“Lo mejor es regresar a nuestra dieta tradicional”, dijo Monroy, “estoy hablando de la dieta que comían las abuelas”. Comer en casa, en una fondita o cocina económica puede ser la mejor opción para disminuir el índice de diabetes y otras enfermedades de relevancia en la población mexicana.