

Cuáles son los tipos de diabetes que se desarrollan en la adultez y qué confiables son los alimentos "light"

El aumento de diagnósticos de diabetes en Chile refleja un cambio preocupante en los hábitos de vida, pues un 13% de la población mayor de 18 años la padece.

En el marco del Mes de la Diabetes , que se celebra cada 14 de noviembre, los expertos en salud hacen un llamado urgente a fortalecer la prevención y fomentar hábitos alimentarios más saludables desde edades tempranas. En Chile, 1,9 millones de adultos viven actualmente con diabetes , lo que equivale a cerca del 13% de la población mayor de 18 años , una cifra que refleja el impacto creciente de esta enfermedad crónica. A nivel global, el panorama es igual de preocupante: en 2022, 828 millones de personas fueron diagnosticadas, cuatro veces más que en 1990. Este incremento, según especialistas, está estrechamente ligado a la mala alimentación, el sedentarismo y una baja conciencia sobre los factores de riesgo. “Estamos frente a una patología que muchas veces se instala sin síntomas claros. Su detección suele ser tardía, lo que incrementa el riesgo de complicaciones que afectan la calidad de vida y aumentan los costos del sistema de salud”, señala Ximena Rodríguez , directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO). La tipo 1 , de origen autoinmune, aparece con mayor frecuencia en niños y jóvenes, mientras que la tipo 2 , la más común, se desarrolla en la adultez y está fuertemente vinculada con el exceso de peso, la grasa abdominal y la inactividad física “La diabetes tipo 2 es la que más ha crecido y está estrechamente vinculada con la alimentación poco saludable y el sedentarismo. Si bien existe predisposición genética, puede prevenirse con cambios en el estilo de vida”, advierte Rodríguez. También existen variantes menos frecuentes, como la diabetes monogénica y la gestacional , además de una etapa intermedia conocida como prediabetes , en la que los niveles de glucosa son elevados, pero aún no alcanzan el umbral diagnóstico. “Detectarla a tiempo permite intervenir y evitar su progresión a diabetes tipo 2 mediante alimentación saludable, ejercicio y control de peso”, explica la académica. Los exámenes más utilizados para diagnosticar esta condición son la glicemia en ayunas , la hemoglobina glicada y las pruebas de tolerancia a la glucosa Cuando los síntomas aparecen —como sed excesiva, fatiga, visión borrosa o pérdida de peso sin explicación—, la enfermedad ya suele estar avanzada. Los especialistas destacan el valor de patrones alimentarios como la dieta mediterránea , que prioriza el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva Rodríguez advierte que muchos productos “light” o “sin azúcar” pueden ser engañosos , ya que algunos contienen altos niveles de sodio, grasas saturadas o aditivos. Asimismo, eliminar grupos alimentarios sin orientación profesional puede alterar el equilibrio nutricional o interferir con la medicación. “Más que seguir una dieta estricta, la evidencia apunta a la efectividad de cambios sostenidos, realistas y progresivos”, explica.