

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.