

## Diabetes afecta a 1,9 millones de personas en Chile: especialista advierte la importancia de prevenir y mejorar la alimentación

En el Día Mundial de la Diabetes, diferentes expertos han destacado la preocupación existente por el aumento de la condición en Chile

La diabetes continúa avanzando a un ritmo preocupante y se consolida como una de las mayores amenazas para la salud pública en Chile y el mundo. La enfermedad, estrechamente vinculada a cambios en los estilos de vida, hoy afecta a 1,9 millones de adultos en el país, equivalente al 13% de la población mayor de 18 años. La tendencia es similar a nivel global: en 2022 se estimaron 828 millones de casos, cuatro veces más que en 1990, reflejando un deterioro sostenido de los hábitos alimentarios y del sedentarismo. Las implicancias de la diabetes “La diabetes frecuentemente se desarrolla de manera silenciosa. Muchas personas no sienten síntomas hasta que la enfermedad ya ha avanzado, lo que aumenta el riesgo de complicaciones y genera un alto costo para el sistema de salud”, explica Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO). Aunque suele tratarse como una sola condición, la diabetes reúne distintos tipos. La tipo 1, de origen autoinmune, suele aparecer en la infancia o juventud. La tipo 2, responsable de la mayoría de los casos, está relacionada con exceso de peso, grasa abdominal y falta de actividad física. También existen variantes menos comunes como la diabetes gestacional y la monogénica. “La tipo 2 es la de mayor crecimiento y tiene un fuerte componente prevenible. Aunque la genética influye, los hábitos de vida son decisivos”, afirma Rodríguez. Desde la perspectiva clínica, la diabetes mellitus se caracteriza por niveles persistentemente altos de glucosa debido a fallas en la producción o acción de la insulina. Si no se controla, puede dañar riñones, ojos, nervios y vasos sanguíneos. El diagnóstico se confirma con exámenes como glicemia en ayunas, hemoglobina glicosilada o pruebas de tolerancia oral. Una etapa previa, la prediabetes, también representa un riesgo significativo. En muchos casos no presenta señales claras, por lo que los controles preventivos son esenciales, especialmente en personas con obesidad, antecedentes familiares o hipertensión. La alimentación, un factor determinante. Para prevenir y manejar la diabetes, la alimentación juega un rol crucial. Modelos como la dieta mediterránea —rica en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva— han demostrado reducir riesgos y mejorar indicadores metabólicos. “El plan alimentario debe ser personalizado. No se trata de prohibiciones extremas, sino de estrategias sostenibles y compatibles con el tratamiento médico”, destaca Rodríguez. La especialista advierte, además, sobre errores habituales como confiar en exceso en productos “light” o “sin azúcar”, los cuales pueden ser altos en grasas o sodio, o eliminar grupos de alimentos sin supervisión profesional. La evidencia indica que los cambios progresivos y mantenidos en el tiempo son más eficaces que las dietas estrictas. Educación nutricional, apoyo conductual y seguimiento profesional son pilares del tratamiento. En el marco del Día Mundial de la Diabetes, conmemorado cada 14 de noviembre, la especialista recalca que frenar su avance requiere un esfuerzo colectivo. “La nutrición es una herramienta poderosa, pero necesita integrarse con educación, acceso oportuno a atención y políticas que faciliten decisiones saludables desde la infancia”, concluye. Sigue a Concierto.cl en Google Discover. Recibe nuestros contenidos directamente en tu feed. Contenido patrocinado

Autor: Benjamín Carrasco