

La diabetes asociada a la malnutrición impacta a cerca de 80 millones de personas en el mundo

- En 2023, se reportaron alrededor de 2 millones de casos de diabetes en Colombia, según la Cuenta de Alto Costo.²
- En el mundo, cerca de 422 millones de personas tienen diabetes, una enfermedad que causa un millón y medio de muertes al año.¹
- Una adecuada nutrición juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento de la enfermedad, contribuyendo a mitigar o manejar las complicaciones.

Bogotá, noviembre de 2024 – En el mundo, cerca de 422 millones de personas tienen diabetes, una enfermedad que causa un millón y medio de muertes al año,¹ convirtiéndose en un problema de salud pública. Por ello, en el **Día Mundial de la Diabetes**, la Alianza Alimentación con Propósito - integrada por siete organizaciones del sector salud- y la Fundación Voces Diabetes buscan generar conciencia sobre el rol central de la nutrición en la prevención y tratamiento de esta patología.

La diabetes es una enfermedad crónica que surge cuando el organismo no produce insulina o no la utiliza eficazmente. En consecuencia, el cuerpo no regula adecuadamente la glucosa en la sangre y a largo plazo puede generar ceguera, insuficiencia renal, accidente cerebrovascular y en casos avanzados, la amputación de miembros inferiores. Algunos de sus síntomas incluyen sed excesiva, visión borrosa, cansancio constante, pérdida de peso repentina y necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.

En Colombia, la prevalencia de diabetes sigue en ascenso y se reportaron cerca de 2 millones de casos para 2023², lo que resalta la necesidad de frenar el incremento de la enfermedad en el país, previniendo su aparición mediante una nutrición adecuada, ejercicio físico regular y chequeos médicos periódicos.³

En la diabetes conocida como mellitus tipo 2, se requiere de mayores esfuerzos articulados entre diferentes actores, con especial atención en factores determinantes como el estilo de vida, la carga genética de la enfermedad y la alimentación, para evidenciar resultados en salud.

La nutrición como estrategia para la prevención y manejo efectivo de la enfermedad

Una dieta inadecuada y la falta de actividad física pueden contribuir en el desarrollo de la enfermedad y generar desequilibrios metabólicos que aumentan el riesgo de padecerla. *“Los hábitos saludables son culturales, pero el cambio empieza por cada uno de nosotros. Invitamos a la sociedad a mantener un autocuidado consciente y a consultar al médico, ya que los controles en salud son espacios propicios para prevenir las complicaciones de la diabetes y mejorar la adherencia a los tratamientos”,* expresó Erika Montañez, directora de la Fundación Voces Diabetes.

Las cifras evidencian que cuando esta enfermedad se asocia a la malnutrición impacta a cerca de 80 millones de personas en el mundo⁴. Esto demuestra que un enfoque nutricional adecuado juega un papel fundamental tanto en su prevención como en el tratamiento, contribuyendo a retrasar o manejar las complicaciones agudas, intermedias o crónicas de la patología. Por ejemplo, los

¹ Organización Mundial de la Salud. (2024). Diabetes. https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1

² Cuenta de Alto Costo. (2023). Día Mundial de la Diabetes 2023. <https://cuentadealtocosto.org/general/dia-mundial-de-la-diabetes-2023/>

³ Organización Mundial de la Salud. (2023). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

⁴ Global Diabetes Institute of Albert Einstein College of Medicine. (2022). Diabetes Linked to Malnutrition Is Metabolically Unique: Study. <https://www.the-scientist.com/diabetes-linked-to-malnutrition-is-metabolically-unique-study-70138>

pacientes que reciben una intervención oportuna en nutrición tienen un mejor control del nivel de azúcar en la sangre.⁵

“En ocasiones, las personas que viven con diabetes presentan deficiencias nutricionales y dificultades para consumir alimentos. En estos casos, el profesional de la salud puede recomendar y orientar en el uso adecuado de Alimentos con Propósitos Médicos Especiales (APMES), productos que incluyen macro y micronutrientes en cantidades adecuadas y características especiales para complementar su alimentación y controlar los niveles de glucosa. Además, un enfoque nutricional integral puede mejorar la sensibilidad a la insulina”, afirmaron los líderes de la alianza.

Finalmente, la diabetes relacionada con la malnutrición es un desafío que requiere atención. Es fundamental que los profesionales de la salud y la comunidad en general integren la nutrición como un pilar esencial en el cuidado de esta condición, promoviendo una mejor calidad de vida en los pacientes y reduciendo el riesgo de complicaciones a largo plazo. La prevención y el tratamiento efectivo de la enfermedad inicia con un manejo nutricional adecuado.

Miembros de Alimentación con Propósito:

- Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.
- Asociación Colombiana de Instituciones de Salud Domiciliaria.
- Fundación Red de Apoyo Social de Antioquia.
- Asociación Colombiana de Medicina Interna.
- Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas.
- Colegio Colombiano de Dietistas Nutricionistas.
- Asociación Colombiana Estudiantil de Nutrición y Dietética.

⁵ Ramírez, M. P. R., González, J. A. M., & Santillán, E. O. M. (2009). Diabetes. Tratamiento nutricional. Medicina Interna de México, 25(6), 454-460 .