

**Dra Diana Díaz Rizzolo**

Dra. y Máster en Biomedicina y Medicina Traslacional.  
Nutricionista. Prof. UOC e investigadora postdoctoral en Columbia  
University (NYC-USA). Coordinadora GT Estilos de Vida de la SED



# Las tendencias en el estilo de vida en personas con diabetes

**L**a diabetes es una enfermedad que requiere un control y seguimiento constantes. Pero eso no significa que quienes la padecen tengan que renunciar a disfrutar de la vida. Por ello, cada vez son más las tendencias en alimentación, ejercicio físico y hábitos saludables que buscan mejorar la calidad de

vida de estas personas. Pero, no siempre es oro todo lo que reluce y, en muchos casos, los titulares mueven a la población a enfocarse en un nuevo hábito, o bien, se genera un interés en un nuevo super-alimento que es capaz de hacernos bajar la hemoglobina glicosilada. O, por qué no, una nueva rutina que te hará revertir la diabetes.

En este artículo exploraremos algunas de las corrientes más novedosas para que las personas con diabetes puedan mantener las complicaciones de la enfermedad a raya sin dejar de lado lo que la ciencia realmente nos dice de esas tendencias.

## LOS 10.000 PASOS AL DÍA

Hace tiempo que sabemos que cuántos más pasos hagamos menor probabilidad de problemas cardiovascular y menor mortalidad por cualquier causa. Pero en realidad es una fórmula dosis dependiente en la que, a más pasos mejor (1) y, sobre todo, cuanto más rápido los hagamos también será más beneficioso (2). La meta de realizar los 10.000 pasos diarios tiene una gran justificación, aunque es cierto que la fuerza del beneficio se reduce a partir de los 7.000 pasos para eventos cardiovasculares y a partir de los 8.000 para la mortalidad por cualquier causa (2). Esto en las personas mayores de 60 años es más pronunciado aún, ya que logran la meseta del beneficio para la mortalidad por cualquier causa a partir de los 6.000 pasos diarios (3).

## DIETAS RESTRICTIVAS VS. CUALITATIVAS

Sabemos que la *American Diabetes Association* recomienda una aproximación de pérdida de peso de entre el 5 y el 10% según el caso para tratar la diabetes tipo 2. A pesar de ello, la diabetes tipo 2 es extremadamente presente en gente de edad avanzada al ser una patología de larga evolución en su desarrollo y al presentarse riesgos asociados durante la vejez. A su vez, propiciar la pérdida de peso en adultos mayores no siempre ha sido una estrategia clara debido al riesgo/beneficio que podemos provocar (4). Pero no solo encontramos problemas en el adulto mayor, se ha observado que las dietas restrictivas son muy complejas de seguir a largo plazo y existe un elevado porcentaje de abandono (5). En su lugar, podemos centrarnos en la recomendación de dietas cualitativas. Se trata de reducir las calorías consumidas mediante la mejora de la calidad y composición de la dieta, promoviendo un mensaje positivo sobre la adecuada ingesta de nutrientes como parte de una dieta equilibrada, lo cual puede ser más efectivo que las dietas restrictivas. Disminuir la densidad calórica evitando alimentos ultraprocesados, facilitando las técnicas culinarias o utilizando alimentos naturales y no precocinados son

algunas estrategias de las dietas cualitativas. Los patrones dietéticos cualitativos que destacan son la **dieta mediterránea**, la **dieta DASH** (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) y las **dietas vegetarianas o veganas** saludables. Se ha observado que son una mejor alternativa a centrarnos de forma concreta en las calorías de la dieta (6).

## POR MUCHO EJERCICIO QUE HAGAS, NO GANARAS MUSCULO

Existe la creencia de que el músculo, su creación o su mantenimiento, provienen de la práctica de ejercicio físico. Y, en parte, así es, pero **no de forma exclusiva**. Sabemos que el anabolismo proteico, es decir, la creación y almacenamiento de las fibras musculares requiere de la combinación del consumo suficiente de proteínas (que formen parte de una dieta energéticamente suficiente) y la práctica combinada de ejercicio de fuerza (7). Esto es especialmente importante cuando hablamos sobre población en riesgo de fragilidad y sarcopenia como son especialmente los adultos mayores con sobrepeso o no y diabetes. Por eso, algunas intervenciones que inicialmente podría parecer beneficiosas para las personas con diabetes tipo 2 y sobrepeso, como la restricción calórica y la práctica de ejercicio aeróbico, no lo son tanto en el adulto mayor.

## CUANDO EL MOMENTO DE COMER DEL DÍA SÍ QUE IMPORTA

Todos hemos escuchado el dicho de desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo. Y, esa frase hecha como dicho popular hace referencia a una ciencia que va cogiendo cada vez más entendidas: la **crono-nutrición**. Se ha visto que comer la mayor parte de las calorías en las primeras horas del día se asocia a menor peso corporal y mejores controles glucémicos. Aunque históricamente esto se ha relacionado con hecho de que las personas que comían a horas tardías del día tenían unas peores elecciones alimentarias, ya sabemos que no es lo único. De hecho, a pesar de tener la misma calidad y cantidad de la dieta, el tiempo es importante. Comer tarde se relaciona con menor ratio metabólico y menor temperatura corporal (por lo que la energía consumida por nuestro cuerpo baja) y aumenta el hambre (8). Esto, en combinación a la sensibilidad a la insulina que muchos pa- ➤

**LOS PASOS SON IMPORTANTES PARA LA SALUD GENERAL, ESPECIALMENTE LA METABÓLICA Y CARDIOVASCULAR, PERO, DEL MISMO MODO QUE NO ES SUFICIENTE; LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO SIENDO SEDENTARIO TAMPOCO LO ES. SE PUEDE SER UNA PERSONA QUE PRACTICA EJERCICIO 4 O 5 DÍAS POR SEMANA UNA HORA CADA DÍA Y DESTINAR EL RESTO DE LAS 23 HORAS QUE NOS QUEDAN DE UN MODO TOTALMENTE SEDENTARIO**



» cientos resistentes a esta hormona presentan a horas tardías, pone de nuevo el foco en potenciar el mayor consumo de alimentos en las primeras horas del día.

## NO ES MÁS IMPORTANTE HACER EJERCICIO QUE SER ACTIVO

Los pasos son importantes para la salud general, especialmente la metabólica y cardiovascular, pero, del mismo modo que no es suficiente; la práctica de ejercicio físico siendo sedentario tampoco lo es. Se puede ser una persona que practica ejercicio 4 o 5 días por semana una hora cada día y destinar el resto de las 23 horas que nos quedan de un modo totalmente sedentario. Se ha observado que eso no resulta en una mejoría para la salud en comparación a personas que son muy activas en el día a día (moviéndose, caminando, realizando actividades que requieran movilidad corporal, trabajando de pie, etc.) pero no ejercitando ningún día a la semana (9). De hecho, el momento de avance tecnológico, de trabajos remotos y de digitalización generalizada, nos lleva a crear una sociedad donde parece que la única forma de poder trabajar sus músculos es a través de la práctica de ejercicio unas escasas horas semanales.

## NO TODAS LAS DIETAS VEGETARIANAS SON SALUDABLES

Muchos estudios de investigación se han realizado en el contexto de entender por qué parece que las dietas vegetarianas (veganos o basadas mayormente en plantas) son protectoras frente a la mayoría de las patologías crónicas. Un gran sesgo en el análisis ha sido utilizar datos de poblaciones sin tener en cuenta que aquellas personas que detenían o disminuían su consumo de alimentos de origen animal presentaban una dieta más saludable en general. Por eso, comparar dietas vegetarianas saludables vs. dietas omnívoras poco saludables no era una forma justa de hacerlo. En relación con eso, los artículos se corrigieron y empezaron a fijarse en la calidad de esa dieta y así se observó que las dietas basadas en plantas que no eran saludables no promovían ninguna protección frente a esas patologías entre las que encontramos la diabetes tipo 2. Por suerte la ciencia avanza y se ha publicado recientemente un artículo de intervención en el que se comparan gemelos siguiendo una dieta omnívora y el otro una dieta vegana ambas »

» saludables. Se ha observado que, tras solo 2 meses de dieta, los hermanos que seguían una dieta vegana tenían mejores parámetros cardio-metabólicos. Se observaron niveles de insulina, de peso corporal y de colesterol LDL (malo) más bajos (10). Así, podemos concluir que las dietas vegetarianas no deben suponerse saludables de ninguna forma y deben presentarse atención al igual que cualquier otra dieta. También podemos concluir que la reducción o cese del consumo de alimentos de origen animal es un hecho más que evidencia en la mejora de la salud integral y debe potenciarse como recomendación clínica.

**En conclusión**, existen varias tendencias relativas al estilo de vida que buscan mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes, pero no por ello debemos creer en todas. A modo de resumen, algunas recomendaciones basadas en ciencia y recientes serían: realizar 7.000-8.000 pasos al día, focalizar en la calidad de la dieta en lugar de contar calorías, realizar ejercicio de fuerza siempre con un aporte suficiente de proteínas en la dieta, consumir mayormente las calorías en las primeras horas del día, centrarse en ser activo más allá de practicar ejercicio y basar la mayor parte de nuestra dieta en productos de origen vegetal. Y, aunque siempre requerimos nuevas investigaciones que nos hagan reconocer cuales son las mejores prácticas para vivir más y mejor con nuestra diabetes, ser conscientes de cuales ya tienen fundamento científico, es importante. Por ello, implementar estos hábitos de una forma realista y de forma **personalizada** hará que sean saludables y duraderos. **D**



## REFERENCIAS

1. Banach M, Lewek J, Surma S, Penson PE, Sahebkar A, Martin SS, Bajraktari G, Henein MY, Reiner Ž, Bielecka-Dąbrowa A, Bytyçi I. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol.* 2023 Aug 9;zwad229. doi: 10.1093/eurjpc/zwad229. Epub ahead of print. Erratum in: *Eur J Prev Cardiol.* 2023 Aug 18; PMID: 37555441.
2. Stens NA, Bakker EA, Mañas A, Buffart LM, Ortega FB, Lee DC, Thompson PD, Thijssen DHJ, Eijssvogels TMH. Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events. *J Am Coll Cardiol.* 2023 Oct 10;82(15):1483-1494. doi: 10.1016/j.jacc.2023.07.029. Epub 2023 Sep 6. PMID: 37676198.
3. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, Carnethon MR, Ekelund U, Evenson KR, Galuska DA, Jefferis BJ, Kraus WE, Lee IM, Matthews CE, Omura JD, Patel AV, Pieper CF, Rees-Punia E, Dallmeier D, Klenk J, Whincup PH, Dooley EE, Pettee Gabriel K, Palta P, Pompeii LA, Chernofsky A, Larson MG, Vasan RS, Spartano N, Ballin M, Nordström P, Nordström A, Anderssen SA, Hansen BH, Cochrane JA, Dwyer T, Wang J, Ferrucci L, Liu F, Schrack J, Urbaneck J, Saint-Maurice PF, Yamamoto N, Yoshitake Y, Newton RL Jr, Yang S, Shiroma EJ, Fulton JE; Steps for Health Collaborative. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health.* 2022 Mar;7(3):e219-e228. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00302-9. PMID: 35247352; PMCID: PMC9289978.
4. Darmon P, Kaiser MJ, Bauer JM, Sieber CC, Pichard C. Restrictive diets in the elderly: never say never again? *Clin Nutr.* 2010 Apr;29(2):170-4. doi: 10.1016/j.clnu.2009.11.002. Epub 2009 Nov 22. PMID: 19932533.
5. Ge L, Sadeghirad B, Ball GDC, da Costa BR, Hitchcock CL, Svendrovski A, et al. Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials (2020). *BMJ* 1;369:m696. doi: 10.1136/bmj.m696.
6. Díaz-Rizzolo DA, Kostov B, López-Siles M, Serra A, Colungo C, González-de-Paz L, et al. Healthy dietary pattern and their corresponding gut microbiota profile are linked to a lower risk of type 2 diabetes, independent of the presence of obesity (2020). *Clin Nutr* 39(2):524-532. doi: 10.1016/j.clnu.2019.02.035
7. Liao C-D, Chen H-C, Huang S-W, Liou T-H. The Role of Muscle Mass Gain Following Protein Supplementation Plus Exercise Therapy in Older Adults with Sarcopenia and Frailty Risks: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis of Randomized Trials. *Nutrients.* 2019; 11(8):1713. <https://doi.org/10.3390/nu11081713>
8. Vujović N, Piron MJ, Qian J, Chellappa SL, Nedeltcheva A, Barr D, Heng SW, Kerlin K, Srivastav S, Wang W, Shoji B, Garaulet M, Brady MJ, Scheer FAJL. Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1486-1498.e7. doi: 10.1016/j.cmet.2022.09.007. PMID: 36198293; PMCID: PMC10184753.
9. Panahi S, Tremblay A. Sedentariness and Health: Is Sedentary Behavior More Than Just Physical Inactivity? *Front Public Health.* 2018 Sep 10;6:258. doi: 10.3389/fpubh.2018.00258. PMID: 30250838; PMCID: PMC6139309.
10. Landry MJ, Ward CP, Cunanan KM, et al. Cardiometabolic Effects of Omnivorous vs Vegan Diets in Identical Twins: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2023;6(11):e2344457. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.44457