



Diabetes en Niños y Bebés

Dr. Ángel F. González Caamaño / Diciembre 2016

Se puede prevenir la diabetes desde el nacimiento de los bebés

La diabetes es la segunda enfermedad crónica más común en la infancia. Antiguamente era una enfermedad rara y propia de los adultos, pero con el crecimiento del índice de la obesidad infantil (México ocupa el 1er. lugar mundial), asociado a una vida sedentaria y a los malos hábitos alimentarios, los casos de diabetes infantil han aumentado considerablemente entre los niños y las niñas.



La diabetes infantil (Diabetes Mellitus Tipo 1) se presenta en el 11% del total de la diabetes de acuerdo a la Encuesta Nacional de la Secretaría de Salud 2010 y es la segunda enfermedad crónica más frecuente en la infancia. En México, unos 60.000 niños menores de 15 años tienen diabetes y cada año se producen unos 1.100 casos nuevos.

Este tipo de diabetes se caracteriza por una alteración en la producción de la hormona insulina por el páncreas o por una resistencia a la acción de la insulina en el organismo. Es la insulina la que ayuda al organismo a transformar el azúcar (o glucosa) en energía, promoviendo así un buen funcionamiento del cuerpo humano.

La Cantidad de Insulina

La cantidad de insulina liberada depende mucho de la cantidad de azúcar que se ingiere con los alimentos. Si consumimos más alimentos ricos en carbohidratos (patatas, azúcar, pasta, arroz, galletas, etc.), estaremos exigiendo al páncreas a trabajar mucho más que lo normal. Cuando los niveles de azúcar (o glucosa) que circulan por la sangre, presentan un aumento importante, hablamos de índice de glucemia.



El número de niños afectados con esa enfermedad varía mucho, según el país de origen. En México, por ejemplo, se estima que existen aproximadamente 60.000 casos de diabetes en niños menores de 15 años. Y aunque el origen de la enfermedad pueda ser distinto, los especialistas afirman que un 90 por ciento de los casos se refiere a la diabetes tipo 1. Este tipo de diabetes aparece

súbitamente y puede surgir a partir de las primeras semanas de nacimiento hasta los 30 años de edad, aunque es en el periodo de 5 a 7 años, y durante la pubertad, cuando la enfermedad tiende a ser más común.



La diabetes tipo 1 es una de las enfermedades crónicas degenerativas más frecuentes en la infancia. Se caracteriza por la falta de producción de insulina y, en consecuencia, por un aumento de la glucosa en la sangre o glucemia, debiendo medirse la glucosa en sangre varias veces al día, auto inyectarse insulina de forma subcutánea y realizar una dieta adecuada, son algunos de los pilares importantes de su tratamiento. Hay estudios que garantizan que los niños que realizan deporte de forma regular y tiene una alimentación adecuada a la enfermedad, suelen tener mejores niveles de glucosa en la sangre que los que no lo hacen.

La diabetes tipo 2 es hereditaria y ocurre cuando las células resisten a la acción de la insulina.

Cómo Prevenir la Diabetes Infantil en los Niños

Se puede prevenir esta enfermedad a partir del nacimiento de los niños. La prevención puede empezar con la lactancia materna, evitando así la alimentación artificial, rica en azúcares innecesarios durante esta fase.

Para evitar la obesidad infantil y, también la diabetes, es necesario que los niños disfruten de una alimentación saludable así como de actividades físicas, evitando que lleven una vida sedentaria, permaneciendo mucho tiempo delante de la televisión, la computadora o los videojuegos.

Los niños necesitan una dieta rica en fibras y pobre en azúcar. Lo ideal es disminuir la ingesta de azúcares de absorción rápida como el azúcar refinado, moreno, cristal y de miel, y sustituirlos por los azúcares que ya existen en las pastas y frutas.

