

Prevención de la diabetes: 5 consejos para tomar el control

Cambiar su estilo de vida podría ser un gran paso hacia la prevención de la diabetes, y nunca es demasiado tarde para comenzar. Considere estos consejos.

[Por el personal de Mayo Clinic](#)

Cuando se trata de la diabetes tipo 2, el tipo más común de diabetes, la prevención es muy importante. Es especialmente importante hacer de la prevención de la diabetes una prioridad si tiene un mayor riesgo de diabetes, por ejemplo, si tiene sobrepeso o antecedentes familiares de la enfermedad o si le han diagnosticado prediabetes (también conocida como glucosa en ayunas alterada) .

La prevención de la diabetes es tan básica como comer de manera más saludable, hacer más actividad física y perder algunos kilos de más. Nunca es tarde para empezar. Hacer algunos cambios simples en su estilo de vida ahora puede ayudarlo a evitar las complicaciones de salud graves de la diabetes en el futuro, como daño a los nervios, riñones y corazón. Considere estos consejos para la prevención de la diabetes de la Asociación Estadounidense de Diabetes.

1. Haga más actividad

física La actividad física regular tiene muchos beneficios. El ejercicio puede ayudarlo a:

- Bajar de peso
- Disminuir el nivel de azúcar en sangre
- Aumentar su sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre dentro de un rango normal Las

investigaciones muestran que el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de resistencia pueden ayudar a controlar la diabetes. El mayor beneficio proviene de un programa de acondicionamiento físico que incluye ambos.

2. Consuma mucha fibra La

fibra puede ayudarlo a:

- Reducir el riesgo de diabetes mejorando el control del azúcar en la sangre Reducir el riesgo de
- enfermedad cardíaca
- Promover la pérdida de peso ayudándolo a sentirse lleno Los

alimentos ricos en fibra incluyen frutas, verduras, frijoles, cereales integrales y nueces.

3. Opte por los cereales integrales

No está claro por qué, pero los cereales integrales pueden reducir el riesgo de diabetes y ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre. Trate de hacer que al menos la mitad de sus granos sean integrales.

Muchos alimentos elaborados con cereales integrales vienen listos para comer, incluidos varios panes, productos de pasta y cereales. Busque la palabra "entero" en el paquete y entre los primeros elementos de la lista de ingredientes.

4. Pierda peso extra

Si tiene sobrepeso, la prevención de la diabetes puede depender de la pérdida de peso. Cada libra que pierda puede mejorar su salud y es posible que se sorprenda de cuánto. Los participantes en un gran estudio que perdieron una cantidad modesta de peso (alrededor del 7 por ciento del peso corporal inicial) y se ejercitaron con regularidad redujeron el riesgo de desarrollar diabetes en casi un 60 por ciento.

5. Omita las dietas de moda y elija opciones más saludables

Las dietas bajas en carbohidratos, la dieta del índice glucémico u otras dietas de moda pueden ayudarlo a perder peso al principio. Pero se desconoce su eficacia para prevenir la diabetes y sus efectos a largo plazo. Y al excluir o limitar estrictamente un grupo de alimentos en particular, es posible que esté renunciando a nutrientes esenciales y, a menudo, anhele esos alimentos. En cambio, haga que el control de la variedad y las porciones sea parte de su plan de alimentación saludable.