



el lugar
donde el **CERO** cuenta

Falsas creencias
en diabetes

MITO

¿Cómo puedo tener diabetes si no tomo azúcar?



REALIDAD

El consumo de azúcar no provoca diabetes.^{1,2}

Una dieta alta en azúcar y alimentos procesados, además de otros factores de estilo de vida poco saludables como el sedentarismo, que conducen al sobrepeso y la obesidad, pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2. Pero el azúcar por sí solo no causa ningún tipo de diabetes.^{1,2}



Publicación de carácter orientativo y divulgativo, no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un Profesional Sanitario. No puede interpretarse que el contenido de esta web pueda sustituir al diagnóstico realizado por un Profesional Sanitario. Ante cualquier duda respecto a su contenido por favor dirijase a su Profesional Sanitario.

Contenido elaborado por Cintia González Blanco, Consultor 2 Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona. CBER-BBN

MITO

Las personas con diabetes deben llevar una dieta especial



REALIDAD

La realidad es que todos con o sin diabetes debemos comer de forma saludable basándonos en un esquema de dieta mediterránea. No se recomienda el consumo de "alimentos especiales para diabéticos".^{1,2}

MITO

Tengo que dejar los hidratos de carbono



REALIDAD

Reducir no es lo mismo que no consumir.

¡Los carbohidratos por sí mismos no causan diabetes! Una dieta saludable, basada en un patrón mediterráneo y baja en carbohidratos puede prevenir la diabetes tipo 2 y/o ayudar a mejorar el control de la misma, pero comer bajo en carbohidratos no es igual a comer sin carbohidratos.³



MITO

La canela, el melón amargo, la cúrcuma, las frutas de hueso o las hojas de hibisco para curar la diabetes

REALIDAD

No existe cura para ningún tipo de diabetes. Algunas sustancias naturales pueden tener algún efecto positivo en el control de la diabetes tipo 2 pero no hay absolutamente ninguna especia, hierba, planta o alimento mágico que pueda curar ningún tipo de diabetes. En el caso de la diabetes tipo 2, se puede producir una remisión de la misma si realizas importantes cambios en tu estilo de vida.⁴



MITO

La insulina te deja ciego



REALIDAD

Es el mal control de la diabetes el que puede causar afectación ocular.¹

La insulina ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, por el contrario, los altos niveles de glucosa mantenidos en el tiempo ejercen un efecto perjudicial. La ceguera (conocida como retinopatía diabética) es una de las posibles complicaciones de una diabetes mal controlada. Puede que esta complicación ya esté presente en el momento en que empieces el tratamiento con insulina, y de ahí que se le atribuye erróneamente la causa de ella.¹



Si tienes dudas sobre lo que significan algunos términos o palabras que se muestran en este material, puedes dirigirte al Glosario de Diabetes City, allí encontrarás la explicación de las palabras más comunes relacionadas con la diabetes.

Referencias: **1** Endocs. Falsos mitos sobre la diabetes. Disponible en: <https://www.endocrino.cat/es/diabetes.cfm/ID/6137/ESP/falsos-mitos-sobre-diabetes.htm> (último acceso: enero 2022). **2**. Ruiz E, et al. Dietary Intake of Individual (Free and Intrinsic) Sugars and Food Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*. 2017 Mar 14;9(3):275. **3**. Korsmo-Haugen HK, et al. Carbohydrate quantity in the dietary management of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Obes Metab*. 2019 Jan;21(1):15-27. **4**. Salud sin bulos. La diabetes se cura con clavo y canela en cinco días. Disponible en: <https://saludsinbulos.com/diabetes/cura-diabetes-natural-clavo-canela/> (último acceso: enero 2022).

