

Diabetes revertida

Parte de la serie Alimentos como medicina.

Stephanie Polizzi



A plant-based diet may resolve diabetes markers and result in disease remission.

Credit: Adobe photo stock

Introducción

Según los Centros para el Control de Enfermedades, uno de cada 10 estadounidenses y el 13% de los adultos tiene diabetes. Del 90% al 95% tiene diabetes tipo 2 o resistencia a la insulina. Los niveles elevados de azúcar en sangre resultantes dañan los tejidos y pueden provocar ceguera, insuficiencia renal y amputaciones. La diabetes también aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Aunque no existe cura, la diabetes tipo 2 puede revertirse potencialmente a un estado no diabético [sin](#) medicamentos ni insulina en la mayoría de las personas que adoptan una dieta basada en plantas. La remisión de la diabetes tipo 2 se define como uno de tres estados:

- Control de los niveles de azúcar en sangre normalizados durante al menos un año.
- Uso mínimo o discontinuado de medicamentos con opciones óptimas de salud.
- Control de la sensibilidad a la insulina y pérdida de peso que conducen al restablecimiento de la salud.

Los CDC estiman que más del 80% de las enfermedades crónicas actuales están relacionadas con el estilo de vida, incluida la dieta, el consumo de tabaco y la falta de actividad física. Los cambios dietéticos permanentes hacia un patrón basado en plantas pueden dar como resultado una resolución duradera de los marcadores de diabetes y la remisión de la enfermedad. Una dieta basada en plantas enfatiza los alimentos vegetales integrales, ricos en

nutrientes, bajos en grasas y sin colesterol. Volver a los hábitos alimentarios anteriores suele provocar una recurrencia de la enfermedad.

Cambios en el estilo de vida

El proceso de revertir enfermedades a través del estilo de vida se conoce como medicina del estilo de vida. Los cambios en el estilo de vida que se centran en una dieta rica en plantas y actividad física revierten eficazmente la diabetes tipo 2.

Las mejoras en el estilo de vida, incluida una dieta basada en plantas, mejoran los niveles de azúcar en sangre y múltiples factores de riesgo. Los efectos secundarios positivos pueden incluir pérdida de peso, reducción del colesterol, reducción de la presión arterial, reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, mejora del estado de ánimo y la calidad de vida y menores costos de atención médica.

Factores negativos de la dieta.

Varias opciones dietéticas aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Estas opciones incluyen la ingesta de grasas saturadas y carbohidratos refinados, exceso de sodio, contaminantes químicos y compuestos que se encuentran en productos animales.

Durante más de dos décadas, las investigaciones han descubierto que la resistencia a la insulina está más relacionada con las grasas de la dieta que con los carbohidratos. El exceso de grasas se acumula en los tejidos musculares y hepáticos, produciendo compuestos tóxicos y radicales libres. Estos compuestos interrumpen la señalización de la insulina, impidiendo que los azúcares entren en las células y provocando que se acumulen en la sangre.

[Los tratamientos que se sabe que revierten la diabetes \(https://care.diabetesjournals.org/content/36/4/1047.short\)](https://care.diabetesjournals.org/content/36/4/1047.short) incluyen la cirugía bariátrica, las dietas bajas en calorías (menos de 600 calorías por día) y las dietas basadas en plantas. Estos tratamientos incluyen la reducción de calorías provenientes de la grasa dietética.

Factores protectores de la dieta

El [ensayo DiReCT \(https://www.directclinicaltrial.org.uk/\)](https://www.directclinicaltrial.org.uk/), publicado en 2019, demostró que una dieta baja en calorías y basada en plantas podría revertir la diabetes. Las dietas basadas en plantas consisten en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, nueces, semillas y especias mínimamente procesadas. Estas dietas excluyen los alimentos y productos animales. Esta dieta es naturalmente baja en grasas y rica en factores protectores, incluida fibra, micronutrientes (vitaminas y minerales), fitonutrientes beneficiosos y compuestos vegetales naturales como los antioxidantes.

Componentes de una dieta diaria rica en plantas

- Más de 10 porciones al día de frutas y verduras sin almidón
- Haga la mitad de esas porciones con ensaladas verdes crudas.
- Media taza de bayas
- Dos o tres porciones de legumbres (frijoles, lentejas)
- Dos o tres porciones de cereales integrales o intactos
- Una ración de frutos secos o semillas

- De un cuarto a 3 cucharaditas de hierbas y especias secas o frescas

Grasas

- Eliminar toda la mantequilla, margarina, mayonesa y grasas añadidas.
- Evite los aceites, incluidos los de oliva y de coco, y los aderezos para ensaladas preparados con aceite.
- Evite los alimentos fritos
- Eliminar todos los productos animales.
- Una porción de grasas de origen alimentario: aguacate, aceitunas, nueces y semillas.
- Saltear en agua o caldo
- Utilice aderezos para ensaladas sin aceite
- Utilice puré de manzana o puré de ciruelas en lugar de grasas para hornear.

Granos

- Elija cereales integrales o cereales mínimamente procesados, como quinua, avena cortada, sémola de trigo sarraceno, teff, mijo o cebada entera.
- Evite los granos molidos para obtener harinas, productos de granos refinados (enriquecidos), cereales fríos y productos de cereales instantáneos e inflados.

Otras recomendaciones

- Reducir o eliminar los alimentos procesados/envasados con alto contenido de sal, azúcar y grasa.
- Incluya alimentos fermentados (chucrut, pepinillos, tempeh, yogur de soja).
- Tome un suplemento de B12 sublingual (aplicado debajo de la lengua).

Empezando

- Conozca los [beneficios de las dietas basadas en plantas \(https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes\)](https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes) para revertir enfermedades.
- Comprométete a cambiar tu estilo de vida de forma permanente.
- Desarrolla comportamientos que te ayudarán a alcanzar tus objetivos.
- Piense en las barreras para adoptar estos comportamientos.
- Haz una lista de las personas que necesitas a tu alrededor para que te apoyen.
- Crea objetivos [INTELIGENTES \(https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smart-goals\)](https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smart-goals). SMART significa específico, medible, alcanzable, relevante y oportuno.
- Una vez que tenga claros sus objetivos, aclárelos con su proveedor de atención médica.



Blood sugar and blood pressure reductions can occur in two weeks on a plant-based diet.

Credit: Adobe photo stock

Hablando con tu médico

- Una dieta basada en plantas puede reducir el azúcar en sangre y la presión arterial en dos semanas.
- Asegúrese de que su [proveedor de atención médica esté al tanto](#) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466941/>) de sus cambios en la dieta para controlar los ajustes en su medicación.
- **Haga estas preguntas a su proveedor de atención primaria:**
 - ¿Con qué frecuencia debo controlar mis niveles de azúcar en sangre y presión arterial?
 - ¿Puedo recibir atención inmediata si hay un cambio en el nivel de azúcar en sangre o en la presión arterial?
 - ¿Necesito venir para una evaluación o puedo hacer ajustes yo mismo?
 - ¿Cómo puedes apoyar mis esfuerzos?
 - ¿Tiene algún otro consejo médico sobre el seguimiento de posibles cambios?

Resumen

- Controle los resultados de su salud cambiando sus hábitos de vida.
- Adopte una dieta basada en plantas para revertir la diabetes tipo 2 y los factores de riesgo de otras enfermedades como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Cuanto más se adhiera al protocolo basado en plantas, más impresionantes serán los resultados y mayores serán las posibilidades de revertir la diabetes hasta la remisión.
- Los cambios permanentes en el estilo de vida, incluido un patrón dietético basado en plantas, pueden generar una remisión duradera de la enfermedad.

Referencias

1. [Informe Nacional de Estadísticas de Diabetes 2020](#) (http://www.fightchronicdisease.org/sites/default/files/docs/GrowingCrisisofChronicDiseaseintheUSfactsheet_81009.pdf) . Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
2. Riddle MC, WT Cefalu, PH Evans, HC Gerstein, et al. [Informe de consenso: definición e interpretación de remisión en diabetes tipo 2](#) (<https://diabetesjournals.org/care/article/44/10/2438/138556/Consensus-Report-Definition-and-Interpretation-of>) . *Cuidado de la diabetes*. 2021 octubre; 44(10): 2438-2444.
3. Buse, JB, S. Caprio, WT Cefalu, A. Ceriello, et al. [¿Cómo definimos la cura de la diabetes?](#) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2768219/>) *Cuidado de la diabetes*. noviembre de 2009; 32(11): 2133-2135.
4. [La creciente crisis de las enfermedades crónicas en los Estados Unidos](#) (https://www.fightchronicdisease.org/sites/default/files/docs/GrowingCrisisofChronicDiseaseintheUSfactsheet_81009.pdf) . Asociación para luchar contra las enfermedades crónicas.
5. [¿Qué es la medicina del estilo de vida?](#) (https://www.lifestylemedicine.org/ACLM/About/What_is_Lifestyle_Medicine/ACLM/About/What_is_Lifestyle_Medicine_/Lifestyle_Medicine.aspx?hkey=26f3eb6b-8294-4a63-83de-35d429c3bb88) Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida.
6. Lemieux, I. [Revertir la diabetes tipo 2: ¡Ha llegado el momento de la medicina del estilo de vida!](#) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7400171/>) *Nutrientes* . 2020 julio; 12(7): 1974.
7. [Diabetes. Evidencia científica.](#) (<https://www.lifestylemedicine.org/Scientific-Evidence#Diabetes>) Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida.

8. van Ommen, B., S. Wopereis, P. van Empelen, HM van Keulen y otros. Del cuidado de la diabetes a la cura de la diabetes: la integración de la biología de sistemas, la salud y el cambio de comportamiento. *Fronteras en Endocrinología*. enero de 2017 ; 8: 381.
9. Marshall, JA, DH Bessesen. [Grasas dietéticas y el desarrollo de diabetes tipo 2](https://care.diabetesjournals.org/content/25/3/620) (<https://care.diabetesjournals.org/content/25/3/620>) . *Cuidado de la diabetes*. marzo de 2002; 25(3): 620-622.
10. Considine, RV, MR Nyce, LE Allen, et al. [La proteína quinasa C está aumentada en el hígado de humanos y ratas con diabetes mellitus no insulino dependiente: una alteración que no se debe a hiperglucemia.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7769136/) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7769136/>) *Revista de investigación clínica* . junio de 1995; 95(6): 2938-44.
11. Roden, M., M. Krssak, H. Stingl, S. Gruber y otros. [Deterioro rápido del transporte/fosforilación de glucosa del músculo esquelético por ácidos grasos libres en humanos.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10334314/) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10334314/>) *Diabetes*. febrero de 1999 ; 48(2): 358-64.
12. Taylor, R. [Diabetes tipo 2: etiología y reversibilidad.](https://diabetesjournals.org/care/article/36/4/1047/37962/Type-2-DiabetesEtiology-and-reversibility) (<https://diabetesjournals.org/care/article/36/4/1047/37962/Type-2-DiabetesEtiology-and-reversibility>) *Cuidado de la diabetes*. Abril de 2013; 36(4): 1047-1055.
13. Shah, A., B. Laferrere. [Diabetes después de la cirugía bariátrica.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5875725/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5875725/>) *Revista canadiense de diabetes*. Agosto de 2017 ; 41(4): 401-406.
14. Lim, EL, KG Hollingsworth, BS Aribisala, MJ Chen et al. ["Reversión de la diabetes tipo 2: normalización de la función de las células beta en asociación con una disminución de los triacilglicéridos del páncreas y del hígado"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168743/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168743/>) . *Diabetología*. junio de 2011 ; 54(10): 2506-2514.
15. Barnard, ND, J. Cohen, DJ Jenkins, G. Turner-McGrievy, et al. [Una dieta vegana baja en grasas mejora el control glucémico y los factores de riesgo cardiovascular en un ensayo clínico aleatorizado en personas con diabetes tipo 2.](https://care.diabetesjournals.org/content/29/8/1777) (<https://care.diabetesjournals.org/content/29/8/1777>) *Cuidado de la diabetes*. Agosto de 2006; 29(8): 1777-1783.
16. Tonstad, S., T. Butler, R. Yan, G. Fraser. [Tipo de dieta vegetariana, peso corporal y prevalencia de diabetes tipo 2.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2671114/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2671114/>) *Cuidado de la diabetes* . Mayo de 2009; 32(5): 791-796.
17. Barnard, ND, J. Cohen, DJ Jenkins, G. Turner-McGrievy, et al. [Una dieta vegana baja en grasas mejora el control glucémico y los factores de riesgo cardiovascular en un ensayo clínico aleatorizado en personas con diabetes tipo 2](https://care.diabetesjournals.org/content/29/8/1777) (<https://care.diabetesjournals.org/content/29/8/1777>) . *Cuidado de la diabetes* . Agosto de 2006; 29(8): 1777-1783.
18. Sitio web de DiRECT (ensayo clínico de remisión de diabetes). [Resultados de dos años del ensayo clínico aleatorizado sobre remisión de la diabetes \(DiRECT\).](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30852132/) Lean M., et al. "Durabilidad de una intervención de control de peso dirigida por atención primaria para la remisión de la diabetes tipo 2: resultados de 2 años del ensayo abierto y aleatorizado por grupos DiRECT" (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30852132/>) . *The Lancet Diabetes y endocrinología* . 2019; 7(5): 344-355.
19. Trapp, C., S. Levin. [Preparándose para prescribir dietas basadas en plantas para la prevención y el tratamiento de la diabetes.](https://spectrum.diabetesjournals.org/content/25/1/38) (<https://spectrum.diabetesjournals.org/content/25/1/38>) *Espectro de la diabetes*. febrero de 2012; 25(1): 38-44.
20. Barnard, N. [Una dieta basada en plantas es una herramienta poderosa para prevenir, controlar e incluso revertir la diabetes tipo 2](https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes) (<https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>) . *Diabetes: aborde la diabetes con una dieta basada en plantas*. Comité de Médicos por una Medicina Responsable. 2021.
21. [Objetivos SMART: definición y ejemplos](https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smart-goals) (<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smart-goals>) . *Indeed Guía profesional/Desarrollo profesional*. 2021.

22. McMacken, M., S. Shah. [Una dieta basada en plantas para la prevención y el tratamiento de la diabetes tipo 2.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466941/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466941/>) *Revista de cardiología geriátrica*. 2017 mayo ; 14(5): 342-354.

Sobre los autores



[Stephanie Polizzi](https://extension.oregonstate.edu/es/people/stephanie-polizzi) (<https://extension.oregonstate.edu/es/people/stephanie-polizzi>)

Family & Community Health

© 2022 Oregon State University. Extension work is a cooperative program of Oregon State University, the U.S. Department of Agriculture, and Oregon counties. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination on the basis of race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, familial/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, genetic information, veteran's status, reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

Accessibility: This publication will be made available in an accessible alternative format upon request. Please contact puborders@oregonstate.edu or 1-800-561-6719.