

Comida y diabetes

Objetivo

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que les permita identificar las causas y consecuencias de sus hábitos alimenticios compulsivos y la relación existente con sus emociones, como detectar la diabetes infantil para un oportuno tratamiento y la forma en que repercuten los daños a la biodiversidad en los seres humanos.

Esto con la finalidad de incentivar la adopción de hábitos de consumo responsable y sostenible que permitan prevenir enfermedades y daños al medio ambiente.

Justificación

El ritmo de vida tan acelerado que se vive en la actualidad y las secuelas generadas por la pandemia por COVID-19, han provocado múltiples trastornos emocionales, uno de ellos es la ansiedad, definida por el manual MSD como “un estado emocional estresante y displacentero que provoca un sentimiento de nerviosismo y desasosiego” (Herrera, 2023). El problema radica que, en lugar de acudir con un especialista en salud mental, las personas que la padecen prefieren disiparla con comida, la mayoría de las veces poco saludable, lo que a su vez provoca otras enfermedades.

Reconocer que desencadena el deseo de calmar la ansiedad con comida y por qué se siente alivio con ésta, facilita el camino para buscar estrategias saludables que le ayuden, y con ello, prever otros padecimientos que compliquen la calidad de vida.

La diabetes infantil es otro problema de salud que cada vez tiene mayor presencia en México, ocupando el sexto lugar a nivel mundial respecto al número de personas que la padecen. De acuerdo con la académica de la Facultad de Medicina de la UNAM, Ana Lilia Rodríguez Ventura; en el 2021 existían aproximadamente 542 mil niños con diabetes tipo 1, calculando que cerca de 78 mil infantes la desarrollan cada año (Rojas, 2021). Esto hace necesario informar cuáles son sus posibles causas y síntomas, para prevenir su aparición en la población infantil o buscar su atención oportuna.

Por otro lado, es importante entender el vínculo que existe entre la pérdida de la biodiversidad y el aumento de enfermedades peligrosas para los seres humanos. “La naturaleza es esencial para la salud de la humanidad, tanto física como mental. Un ecosistema sano se encarga por sí mismo de regular la aparición de plagas patógenos, depredadores, parásitos y otros organismos que amenazan la supervivencia de la especie humana” (Ecologistas en acción, 2020). Por ello, es indispensable que la población modifique sus hábitos de consumo, poniendo en práctica las 5 erres del consumo: respetar, rechazar, reciclar, reutilizar y reducir la generación de sus residuos y con ello la contaminación de los ecosistemas.

CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 7.23



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Ansiedad y comida



Los alimentos y las emociones están ligados a los recuerdos, experiencias y bienestar de cada persona; sin embargo, se vuelve un problema cuando dichos alimentos se utilizan como una fuente de escape o de alivio al presentar síntomas de ansiedad, confundiendo con “hambre”. (Revista del Consumidor, 2020)

El hambre emocional es un trastorno alimenticio en el que influyen las emociones no resueltas. El estrés, miedo, tristeza, sentimientos de culpa o baja autoestima, pueden ocasionar que la persona tenga la necesidad impulsiva de comer sin que se trate de hambre realmente, con la intención de satisfacer “algo” que le incomoda.

Buscar constantemente que comer, se convierte en un acto rutinario que **afecta la calidad de vida de la persona**, aumentando su malestar, volviéndose un círculo vicioso del cual no puede salir.



Síntomas y causas

> Baja autoestima e inseguridad

Se sienten insatisfechas generalmente, y al tener la sensación de vacío, buscan llenarlo con comida.

> Mal manejo de las emociones

Muchas veces se minimiza la importancia de las emociones; por lo que esconderlas, reprimirlas o contenerlas, provoca que se mantenga el problema.

> Exceso de autocontrol

Reprimir o controlar frecuentemente las ganas de comer, pueden conseguir el efecto contrario: terminar comiendo en exceso en un corto espacio de tiempo.

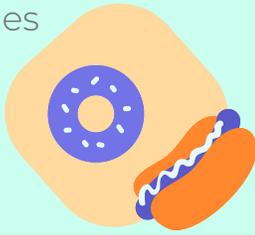
> Entender la comida como exclusiva fuente de placer

Disfrutar de una buena comida es placentero; sin embargo, cuando se busca el bienestar únicamente a través de esta, se vuelve un problema.



Técnicas para calmar la ansiedad

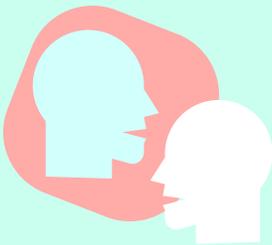
Identificar las situaciones



Poner atención a los momentos en los que aparece la necesidad de comer. Responder en un cuaderno las siguientes preguntas:

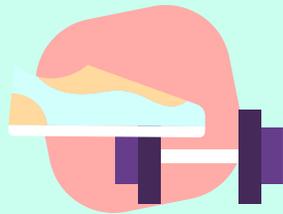
- ¿Por qué tengo ansiedad realmente?
- ¿En qué momentos me sucede?
- ¿Es justo después cuando me pongo a comer?
- ¿Qué pasa o qué pienso antes de empezar a comer?

Buscar ayuda profesional



Si el problema persiste y no se tiene la capacidad de eliminar la ansiedad por sí mismo y afecta la calidad de vida, se debe solicitar ayuda psicológica para que le de el mejor tratamiento y le ayude a encontrar las causas y solución.

Hacer ejercicio



Realizar ejercicio físico moderado ayuda a aumentar los niveles de dopamina (como cuando comemos) y relaja la tensión acumulada.

Relajarse



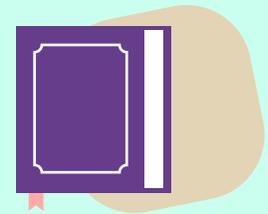
Practicar ejercicios y técnicas de relajación regularmente para disminuir la tensión acumulada durante la semana. Esto ayudará a calmar el estado de ánimo y quitar la ansiedad.

Aprender a gestionar de forma correcta las emociones



Es importante no reprimir y guardar las emociones negativas; es mejor percibir las como señales internas de que algo debe cambiarse o mejorar.

Buscar otro tipo de recompensas



Hacer otras actividades que puedan satisfacer igual, pero sin las consecuencias negativas de comer compulsivamente.

Dormir bien



No dormir lo suficiente provoca cansancio, irritabilidad y aumento en los niveles de hambre.



Diabetes infantil

La diabetes infantil o Diabetes Mellitus tipo 1, es una condición autoinmune que se presenta cuando el sistema inmune, encargado de combatir virus y bacterias dañinas, destruye por error las células del páncreas que producen insulina. Ésta generalmente se diagnostica en población infantil y juvenil, sin que a la fecha exista forma de prevenirla, ni curarla. (Revista del Consumidor, 2019)

¿Cuáles son sus causas?

Se desconoce que la causa exactamente; sin embargo, se cree que la genética y los factores ambientales pudieran influir.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los signos y síntomas se presentan rápidamente durante un período de días, algunos son:

- **Sed excesiva y necesidad de orinar frecuentemente.**
- **Hambre extrema.** Se da porque no hay suficiente insulina para trasladar el azúcar a las células; provocando que los músculos y órganos de la niña o niño, se queden sin energía.
- **Adelgazamiento.** Aún cuando coma en exceso para aliviar el hambre, la niña o niño podrían bajar de peso rápidamente.
- **Fatiga.** Sentirse cansado y aletargado, se debe a la falta de azúcar en las células.
- **Irritabilidad o cambios en el comportamiento.** Aunado a los cambios en el estado de ánimo, la niña o niño podrían disminuir su desempeño escolar repentinamente.
- **Aliento con olor a fruta.** Se provoca porque al quemar grasa en lugar de azúcar, se producen ciertas sustancias (cuerpos cetónicos).

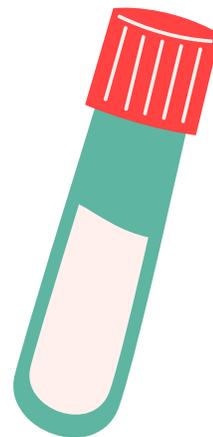
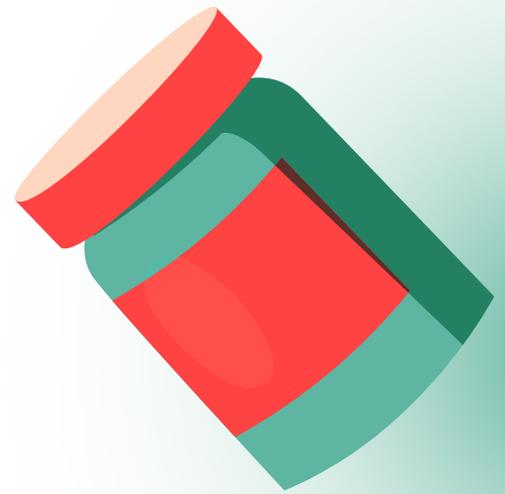
- **Visión borrosa.** Cuando el nivel de azúcar en sangre es muy alto, el líquido del cristalino de sus ojos podría ser extraído, ocasionando que no pueda enfocar con claridad.
- **Candidosis.** Las niñas con diabetes tipo 1 pueden tener candidosis genital; mientras que los bebés pueden contraer dermatitis del pañal provocada por la misma candidosis.

Tratamiento

- **Insulina.** Quienes la padecen, deben administrarse insulina durante toda su vida.
- **Alimentación.** Deben llevar una buena alimentación y actividad física para mantener los niveles de glucosa en rango.
- **Automonitoreo.** Tienen que medirse la glucosa antes y dos horas después de cada comida para conocer la acción de las dosis de insulina en su organismo, y lograr así un balance en el índice glucémico.

Cuidados específicos

1. Chequeos periódicos regulares con el endocrinólogo y nutriólogo.
2. Estudios de laboratorio cada tres meses, de hemoglobina glucosilada, triglicéridos, perfil tiroideo, etc.
3. Automonitoreo diario de glucosa.
4. Dosis diaria correcta y completa de insulina.
5. Alimentación controlada por un nutriólogo para cuantificar el contenido energético y su adecuada dosificación de insulina.
6. Actividad física diaria.



Si la biodiversidad sufre, nosotros también



La extensa variedad de plantas, animales y microorganismos existentes en la Tierra, forman parte de la biodiversidad. En ella se incluyen las diferencias genéticas de cada especie y ecosistemas (lagos, bosques, desiertos, campos agrarios, etc.); así como la forma en que interactúan entre sí (seres humanos, plantas, animales) con su entorno (agua, aire, suelo). (Naciones Unidas, s.f.)



Los peces aportan el 20% de las proteínas animales a casi 3 mil millones de personas.



Aproximadamente el 80% de la dieta del ser humano, se basa en plantas.



Cerca del 80% de las personas que habitan en zonas rurales de países en vías de desarrollo, dependen de medicinas tradicionales que obtienen de la vegetación que les rodea.



Bosques y otros ecosistemas son vitales para favorecer la vida en el planeta y son elementos importantes en la lucha del cambio climático.

Pérdida de biodiversidad

La sociedad se ha desarrollado de tal manera que su distribución urbana, el aumento de sus patrones alimentarios, energéticos y en su forma de vida, han tenido un impacto en la naturaleza afectándola. (Naciones Unidas, s.f.)

“La pérdida de biodiversidad es rápida y continua. Durante los últimos 50 años, los seres humanos hemos cambiado los ecosistemas más rápida y extensamente que en cualquier otro período comparable de la historia de la humanidad. Las causas directas de la pérdida de biodiversidad no muestran señales de disminución”. Ahmed Djoghla en: Hasselink et. al. (2007).

La actividad de los seres humanos, ha afectado el medio ambiente en un 75% y el marino un 66%, generando que aproximadamente un millón de especies animales y vegetales, estén en peligro de extinción.

Consecuencias en los seres humanos

- De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), las repercusiones negativas en el medio ambiente tienden a afectar más a las personas de escasos recursos, debido a que dependen directamente de los recursos naturales para sobrevivir.
- Aproximadamente el 40% de todos los conflictos internos de los países en los últimos 60 años, se han relacionado con los recursos naturales, donde hay depredación y tensión por la explotación de recursos renovables y no renovables.
- En tanto la salud del planeta no sea la adecuada, hay mayor riesgo de que aparezcan enfermedades transmisibles entre animales y humanos; al invadirse ecosistemas frágiles, hay un mayor contacto de las personas con la fauna silvestre, permitiendo así, que los patógenos de la vida silvestre se amplíen al ganado y a los propios seres humanos.

Revista del Consumidor. (noviembre de 2019). Diabetes infantil. Revista del Consumidor(513), 42-43. Recuperado el 22 de junio de 2023.

<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC513-Noviembre-2019.pdf>

Revista del Consumidor. (agosto de 2020). Ansiedad y comida. Revista del Consumidor(522), 74-75. Recuperado el 21 de junio de 2023.

https://www.profeco.gob.mx/revista/RevistaDelConsumidor_522_AGOSTO_2020.pdf

Rojas, R. (8 de noviembre de 2021). Saludiaro. Recuperado el 21 de junio de 2023, de México ya es sexto lugar mundial en casos de diabetes infantil.

<https://www.saludiaro.com/mexico-ya-es-sexto-lugar-mundial-en-casos-de-diabetes-infantil/>

Imágenes tomadas de Freepics.

<https://www.freepik.es/>

VIDEOS DE APOYO

¿Ansiedad por comer? Identifica el hambre emocional.

<https://www.youtube.com/watch?v=2jVPoRkpc6E>

Diabetes infantil, un problema que crece por obesidad y sobrepeso.

<https://www.youtube.com/watch?v=T-lyYvCMuds>

La diabetes en niños: habla el especialista. En forma.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu83pl89dbl>

La biodiversidad y su importancia (video educativo).

<https://www.youtube.com/watch?v=OZXMQ1c4kLk>

Tecnología Doméstica Profeco Pasta lavatrastes.

<https://www.youtube.com/watch?v=MfjEp7uk6Ew>

.....
Elaboró: Vanía Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento A, adscrito a la Dirección de Educación para el Consumo.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

