



Endocrinología y Nutrición



O-042. - TRATAMIENTO DIETÉTICO DE LA HIPOGLUCEMIA Y LA INFLUENCIA DEL EJERCICIO EN PACIENTES CON DIABETES TIPO 1

S. Murillo García^a, L. Brugnara^a, X. Maduell^b y A. Novials^a

^aCIBERDEM-IDIBAPS, Barcelona. ^bIDIBAPS, Barcelona.

Resumen

Introducción: A pesar de las claras recomendaciones actuales para el tratamiento de la hipoglucemia, el seguimiento por parte de los pacientes con diabetes tipo 1 (DT1) es actualmente muy heterogéneo. El objetivo de este estudio es describir la cantidad y tipo de hidratos de carbono (HC) utilizados por los pacientes en el tratamiento de episodios de hipoglucemia, así como la influencia de la práctica de ejercicio físico.

Material y métodos: Se incluyeron 93 pacientes con DT1 que realizaron un seguimiento durante 14 días, durante los cuales completaron un registro dietético de los alimentos utilizados para tratar la hipoglucemia y de la práctica de ejercicio físico, indicando si las hipoglucemias sucedían en un momento del día en el que no realizaban ejercicio, durante o en las horas posteriores (hasta 12 horas) a la práctica de ejercicio físico de más de 30 minutos de duración. Se calculó la cantidad de HC así como la calidad mediante el índice glucémico (IG) y la carga glucémica (CG) de cada alimento utilizado, así como la cantidad de alimentos de IG alto (superior a 70).

Resultados: Se registraron 483 episodios de hipoglucemia. Los valores nutricionales obtenidos se presentan en la tabla, encontrando una media de $25,9 \pm 9,2$ g de HC utilizados, siendo esta cantidad superior solamente cuando la hipoglucemia se producía en el periodo posterior al ejercicio ($29 \pm 13,9$ g; $p < 0,05$). El IG promedio fue $53,9 \pm 8,3$, clasificado como bajo, siendo superior cuando la hipoglucemia sucedió durante la práctica de ejercicio ($57,8 \pm 13,2$; $p < 0,05$). Además, un 35,5% de los pacientes no incluye ningún alimento de elevado IG para tratar sus episodios de hipoglucemia.

Análisis nutricional de los alimentos consumidos para tratar la hipoglucemia				
	Total	Sin ejercicio	Ejercicio	Post-Ejercicio
Energía (kcal)	$144,6 \pm 65,7$	$133,8 \pm 69,1$	$149,7 \pm 110,1$	$160 \pm 93,9$
Hidratos de carbono (g)	$25,9 \pm 9,2$	$24,2 \pm 9,8$	$27,6 \pm 15,2$	$29 \pm 13,9^*$
Azúcares (g)	$20,7 \pm 6,7$	$19,5 \pm 6,4$	$23,1 \pm 9,2$	$23,4 \pm 9,1$
Lípidos (g)	$3,1 \pm 3,6$	$2,8 \pm 3,7$	$3,1 \pm 5,2$	$3,1 \pm 4,2$
Proteínas (g)	$3,1 \pm 3,6$	$2,8 \pm 4$	$2,4 \pm 3,1$	$3,7 \pm 4,6$
Índice glucémico	$53,9 \pm 8,3$	$54 \pm 8,8$	$57,8 \pm 13,2^*$	$53,1 \pm 8,2$
Carga glucémica	$14,2 \pm 5,5$	$13,6 \pm 6,2$	$15,5 \pm 9,6$	$16 \pm 9,1$

Valores expresados como media \pm DD. * $p < 0,05$ comparado con "Sin ejercicio".

Conclusiones: Las cantidades de HC utilizadas por este grupo de pacientes son ampliamente superiores a las recomendadas, pero basadas en una selección de alimentos de moderado-bajo IG, poco efectivo en el tratamiento de la hipoglucemia.