

## Diabéticos requieren vitaminas

*Junto con los minerales, disminuye las complicaciones de la enfermedad*

---

Las vitaminas son importantes para cualquier persona, pero más aún para los diabéticos. En el caso de este padecimiento, las vitaminas se convierten en una herramienta clave para contrarrestar o evitar las consecuencias de esta enfermedad.

El médico Rhadamés Figueroa, gerente de Merck, explicó que un aporte adecuado de vitamina A o Retinol, se necesita para conservar la integridad y funcionalidad de los tejidos de los pacientes diabéticos, manteniendo funciones como la visión o la cicatrización.

“Una característica en el desarrollo de la diabetes es la hiperglicemia, que origina la pérdida de la función de la molécula y del órgano afectado. La vitamina B6 o Piridoxina contrarresta este proceso de glicación, lo que reduce las posibilidades de complicación de la enfermedad”, dijo Figueroa.

A través de estudios en pacientes con diabetes y con daño de los vasos sanguíneos, se ha podido observar la baja presencia de los niveles de vitamina C, o ácido ascórbico, que deben ser restaurados para evitar mayor daño arterial.

También reduce la oxidación de los lípidos y hace lento el desarrollo de la aterosclerosis.

Figueroa también explicó que otro coadyuvante para evitar las consecuencias de la diabetes es el ácido fólico, pues estimula la vasodilatación, particularmente útil en pacientes con alto riesgo de enfermedad vascular.

El zinc tiene una importancia relevante en las personas con diabetes tipo 2, pues algunos de estos pacientes presentan problemas para desarrollar este mineral durante el transcurso de su enfermedad. El zinc posee capacidad antioxidante modulando de esta manera la actividad de la insulina.

Como factor de tolerancia a la glucosa, el cromo ha mostrado su capacidad para prevenir la diabetes tipo 2 y reducir la glucemia. El cromo puede mejorar la sensibilidad a la insulina, tanto en pacientes con diabetes tipos 1 y 2, como en personas con intolerancia a la glucosa y diabetes gestacional.

Asimismo, el selenio ejerce diferentes acciones sobre el sistema endocrino por medio de su efecto sobre algunos compuestos denominados enzimas dependientes de selenio, las cuales son capaces de modificar las funciones celulares a través de sus acciones antioxidantes. En el caso particular de la diabetes, su administración disminuye la incidencia y progresión de las complicaciones tardías de la enfermedad.

Por otro lado, los pacientes con diabetes tipo 2 frecuentemente desarrollan deficiencia de magnesio, con lo cual disminuye la sensibilidad a la insulina y su secreción. Los niveles bajos de magnesio se asocian con el origen y desarrollo no sólo de los trastornos de los pequeños vasos observados en los pacientes con diabetes, sino también de otras enfermedades como la hipertensión arterial y la dislipidemia. El magnesio interviene en una adecuada función del riñón y disminuye las posibilidades de sufrir diabetes tipo 2. El adecuado aporte de vitaminas y minerales en personas que padecen de diabetes mellitus mejora la calidad de vida.