

Alimentación, complementos nutricionales y fitoterapia, claves naturales para el control del diabético.

El presidente en Valencia de la Asociación de Profesionales y Autónomos de la Terapias Naturales ([APTN_COFENAT](#)), José Ramón Llorente, explica que todas estas Terapias Naturales "son compatibles con el tratamiento médico" y que mejorarán la condición del paciente diabético.

Madrid, noviembre de 2015.- El presidente en Valencia de la Asociación de Profesionales y Autónomos de Terapias Naturales (APTN-COFENAT) y de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular, José Ramón Llorente, ha explicado -con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra este sábado, 14 de noviembre- que la alimentación, los complementos nutricionales, el ejercicio y la fitoterapia, son alternativas naturales para el control del paciente diabético y que son compatibles con el tratamiento médico con el fin de mejorar la condición de la persona que sufre esta enfermedad.

"La diabetes tipo II se puede controlar mediante hábitos saludables: la educación alimentaria, acompañada de ejercicio físico y reducción de peso, permite hacer desaparecer esa condición patológica. Lamentablemente, no se da la misma circunstancia en los casos de diabetes tipo I, donde las células encargadas de la fabricación de la insulina no son capaces de producirla pero, bajo esta situación, sí es fundamental una cuidada alimentación que facilite un equilibrio fisiológico y que permita prevenir posibles complicaciones asociadas a la misma", ha destacado Llorente.

Las herramientas más útiles para el manejo de los pacientes diabéticos son, sin duda, la alimentación, la complementación nutricional y la fitoterapia. "Se pueden compatibilizar con el tratamiento médico, dado que las terapias naturales son herramientas muy útiles en la intervención frente a estos pacientes. Se trata de trazar un plan de actuación que cubra diferentes aspectos, la alimentación, la complementación, el ejercicio, la fitoterapia, etc., todas ellas compatibles con el tratamiento médico que mejorarán la condición del paciente", ha explicado el nutricionista ortomolecular.

Entre los alimentos recomendables, Llorente cita los aguacates, alcachofas, el apio, los arándanos, la cebolla, los cereales integrales, los champiñones, los frutos secos, las semillas de girasol y de calabaza, el germen de trigo o las legumbres; entre los nutrientes, la Vitamina B6, la C, la E, el cromo, el cobre, el magnesio, el zinc, el manganeso, el níquel y la L-carnitina. Como alimentos prohibidos, no son recomendables para el diabético todos aquellos de índice glucémico alto, la comida basura, los precocinados, refinados, azúcares y harinas blancas, así como las bebidas azucaradas, entre otros.

Sigue leyendo../..



El experto asegura que las **complicaciones asociadas a la diabetes con las que se recurre más a las Terapias Naturales son**, fundamentalmente, con retinopatías asociadas a la enfermedad, pie diabético, problemas circulatorios, entre otras. Y desgraciadamente, no existe una alternativa natural como tal a la insulina, pero sí hay sustancias (plantas o minerales) que facilitan el control de los niveles de glucosa y que pueden reducir el estrés pancreático en pacientes diabéticos de tipo II.

La erradicación de la diabetes está asociada a nuestra forma de vida, a la alimentación y a nuestros patrones de conducta. "Desafortunadamente en los países industrializados el estilo de vida dista mucho de ser el más adecuado, por lo que difícilmente vamos a conseguir su erradicación", ha concluido el experto.

José Ramón Llorente

Es presidente de APTN_COFENAT en la Comunidad Valenciana y responsable de la Comisión Científica de Ortomolecular de la asociación. Es presidente de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular, profesor titular en el RCU (Real Centro Universitario M^a Cristina del Escorial), de los cursos de adaptación para Técnicos Superiores en Naturopatía y miembro del comité científico de la World Association for Cancer Research (WACR). Es colaborador en diversos medios de comunicación y asesor permanente en la revista Discovery de Salud. Ejerce desde 1976 como nutricionista ortomolecular.

APTN_COFENAT

La Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales ([APTN_COFENAT](#)) es una entidad asociativa y profesional de ámbito nacional fundada en 1984, con 30 años de historia que reúne a más de 10.000 profesionales y a más de un centenar de escuelas de formación. El objetivo fundamental de APTN_COFENAT es la representación y defensa de los intereses de todos los profesionales que ejercen y trabajan con Métodos Naturales de Salud, cuya denominación en la Unión Europea es la de Medicina Complementaria y Alternativa (CAM) y la de Medicina Tradicional y Complementaria (MTC), según la Organización Mundial de la Salud. Asimismo, APTN_COFENAT vela por la seguridad de los usuarios de estas técnicas promoviendo la información y la creación de un entorno profesional de aplicación de estas Terapias. APTN_COFENAT ostenta la Secretaría General de EFCAM (European Federation for Complementary and Alternative Medicine).