

Mejoran nuestro estado de ánimo
y reducen nuestro estrés, lo que redunda
en un mejor control de la enfermedad

El mejor amigo

PERROS Y
OTROS ANIMALES
DOMÉSTICOS
SON ALIADOS
EN NUESTRA LUCHA
CON LA DIABETES

En los últimos tiempos se ha escrito más que nunca sobre los beneficiosos efectos de los animales de compañía en la salud de sus dueños. En 2008, el diario *New York Times* publicaba un artículo en que sugería que los "perros podrían cumplir un rol mayor del que nos imaginamos en nuestra salud". Todos conocemos las misiones más tradicionales de los canes en este ámbito: entrenamos a estos animales para que sean los ojos de los invidentes, los oídos de los sordos y la capacidad de movimiento de las personas sin movilidad. Pero lo cierto es que su uti-

lidad va mucho más lejos. Un estudio japonés detectó que los propietarios de animales de compañía hacían un 30% menos de visitas al médico. Una investigación hecha en Melbourne (Australia) con 6.000 personas demostró que los dueños de perros y otros animales domésticos tenían el colesterol y la presión en niveles más bajos, y un menor riesgo de problemas cardiovasculares, que quienes no poseen un animal. Muchos expertos consideran que estos animales mejoran la salud, al menos en parte, porque ayudan a disminuir el estrés de sus dueños.



Para los pacientes con diabetes, los animales de compañía también son una excelente... compañía. Los trabajos de investigación que se han realizado respaldan esa afirmación. Los animales domésticos son unos estimulantes naturales del buen ánimo de las personas (reducen el estrés, mejoran la sensación de bienestar...) y contribuyen a la terapia de las personas con depresión. Por supuesto que no podrán curar la diabetes, pero seguro que pueden ayudar a combatirla mejor, porque la diabetes no deja de ser una enfermedad muy relacionada con el estilo de vida. A más estrés, más difícil de lidiar es la enfermedad. Los animales de compañía siempre nos harán dibujar una sonrisa con sus lametones y con sus movimientos de cola. Sólo bastan unos minutos con un perro o gato, u observando unos peces nadar, para que sintamos menos ansiedad y estrés. Los niveles de cortisol, una hormona asociada con el estrés, se reducen, y la producción de serotonina –que se asocia con el bienestar– sube. Se han documentado muchos casos de personas que han de-

butado en diabetes y han caído en la depresión que, al incorporar un animal a sus vidas, han mejorado su estado de ánimo y, con ello, han logrado recuperar el control sobre su diabetes.

Adiós a la vida sedentaria

No sólo son una excelente compañía, que mejoran nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar, con los beneficios que todo ello implica para la gestión de la diabetes. Los animales domésticos, en especial los perros, también contribuyen a una mejor gestión de la enfermedad al obligarnos a no llevar una vida sedentaria. En unos tiempos en que todos estamos enganchados a alguna pantalla o pantallita, un perro ayuda a que mantengamos un estilo de vida saludable. Los sacamos a paseo, corremos con ellos... Incluso si nos quedamos en casa, estaremos jugando con ellos y, de esa manera, estaremos haciendo algún tipo de ac-

tividad física. Si tenemos esto presente, entenderemos mejor los estudios que vinculan la posesión de un perro con una mejor salud cardiovascular.

A veces los animales domésticos se convierten en una ayuda vital para sus dueños con diabetes. Un estudio publicado en el año 2000 en el *British Medical Journal* examinaba casos de perros que alertaban a sus propietarios de una hipoglucemia que estaba a punto de ocurrir. En España, hace unos años que se está estudiando la capacidad que tienen perros entrenados para vaticinar un bajada acusada de azúcar a través del olfato (ver reportaje sobre el trabajo de investigación Amicus Canis, en el número 17 de DiabetesFEDE).

Las mascotas cuidan de nosotros y, literalmente, nos sanan. Como los niños, son la forma más pura de amor, siempre preparados para arrancarnos una sonrisa. ●

Sacamos a pasear a nuestro perro, con lo que nos obligamos a hacer ejercicio físico



Mucho más que los “light” y “SIN AZÚCAR”

Porque **DiaBalance** se ocupa del azúcar que ves y del que no ves



Si quieres controlar tu nivel azúcar en sangre debes tener cuidado con los “azúcares” que no ves.

La glucosa y la sacarosa (azúcar común) son los azúcares más conocidos, pero **hay otros mucho menos conocidos** (maltosa, lactosa, almidón y otros) que son **hidratos de carbono que luego pueden aparecer como azúcar en tu sangre**. Son los “azúcares” que no ves.

DiaBalance, gracias a su composición nutricional única, tiene la menor carga glucémica del mercado.

¿Cómo lo hemos conseguido?

- Sustituyendo los hidratos de carbono que suben rápidamente el azúcar en sangre por otros que no lo hacen, al ser de digestión lenta, y por fibras especiales que retardan la absorción de los hidratos de carbono.
- Aunque un alimento no tenga azúcares añadidos puede que si aporte otros hidratos de carbono que el cuerpo transforma en azúcar.



Atento a las etiquetas y descubre los hidratos de carbono

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 100g Por 2 rebanadas (45g)

Valor energético	889 kJ	401 kJ
	211 kcal	95 kcal
Grasas	2 g	0,9g
de las cuales:		
Grasas saturadas	0,5g	0,2g
Hidratos de carbono	25 g	11,3g
de los cuales:		
Azúcares	0,5g	0,2g
Fibra alimentaria	11,5g	5,2g
Proteínas	17,5g	7,9g
Sal	1,2g	0,5g

azúcar que
YES

azúcar que
NO VES

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **PASCUAL**
en nutrición y de **ESTEVE** en salud