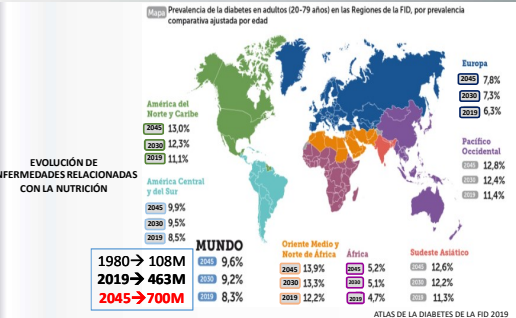
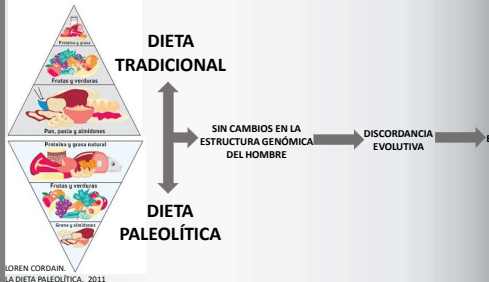




EL IMPACTO DEL DESAYUNO Y LA CULTURA EN LA DIABETES

KENZA CHAOUI
TFG CONVOCATORIA ORDINARIA 2020

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES



OBJETIVOS



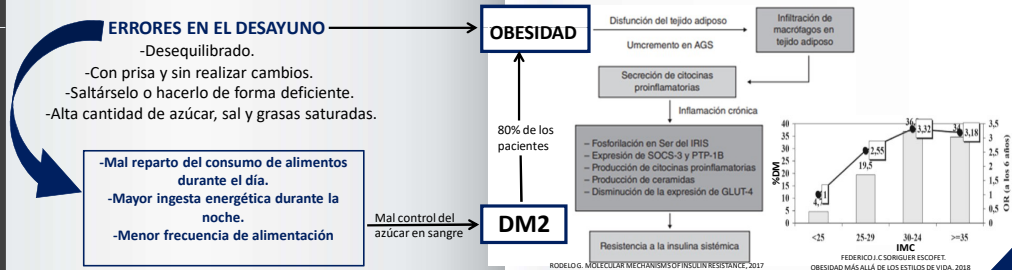
METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica:

- Bases de datos científicas: 24 Artículos científicos de los últimos 20 años
- Palabras clave: "Historia de la alimentación", "Diabetes", "Desayunos", "Resistencia a la insulina", "Obesidad"
- Libros online.
- Páginas webs.
- Idiomas: Español, inglés, francés y árabe

Bases de datos: PubMed, Google Scholar, Elsevier, Scielo, World Health Organization, International Diabetes Federation

ERRORES EN EL DESAYUNO: CAMINO HACIA LA DM2



DIFERENCIAS ENTRE LOS DESAYUNOS DE MARRUECOS, ESPAÑA Y FRANCIA

Composición principal: **Harinas refinadas** → MENOR APOORTE DE FIBRA

DESAYUNOS DESEQUILIBRADOS

- No se reduce el tránsito intestinal
- Aumenta la absorción de glucosa
- Aumentan los niveles de insulina
- Disminuye la saciedad
- Aumento de peso

Obesidad → DM2

	MARRUECOS	ESPAÑA	FRANCIA
PREVALENCIA (%) DM2 EN ADULTOS (29-79 AÑOS)	12	10,2	9,8
IDH	0,676	0,893	0,891
DESAYUNO DIARIO	SÍ	NO	SÍ
AMO/A DE CASA	SÍ	NO	NO
HORARIO	9:00-11:00	8:00-10:00	6:00-8:00
FAMILIAR	SÍ	NO	SÍ
LUGAR	HOGAR	FUERA	HOGAR
MANTENIMIENTO DE LOS MODALES EN LA MESA	POR LA RELIGIÓN	-	-
MODAS	NO	SÍ	SÍ
ACTIVIDAD FÍSICA	MAYOR	MENOR	MENOR

CONCLUSIONES

1. **Desayuno desequilibrado** → Desequilibrio calórico en todas las comidas → Mayor consumo por la noche → Menor frecuencia de alimentación → Menor termogénesis → Mayor IMC → Falta de saciedad → Ansiedad por comida de calorías vacías → **OBESIDAD** → DM2

2. **España, Francia** → Países industrializados → Pérdida de costumbres y falta de tiempo → **Marruecos** → Más "anclado al pasado" → Sistema educativo y sanitario poco desarrollados → **OBESIDAD** → DM2

PARA CONTROLAR LA DM2:

Establecer pautas dietéticas en el que el desayuno equilibrado es fundamental + Fusionar las dos corrientes:

Recuperar hábitos de la alimentación tradicional + aprovechar la industrialización para revertir los factores de riesgo que ha generado

BIBLIOGRAFÍA

