

Conferencias y Simposios

SIMPOSIO 15: Avances en el tratamiento de la diabetes 1 en niños y adolescentes

Coordinador: Dr. Fabio Palacios Porta

Recomendaciones nutricionales y de actividad física a la luz del monitoreo continuo de glucosa

Dra. Adriana Flores

Especialista en Nutrición y Diabetes Infantil, Fundación Hospitalaria, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Los avances en tecnología aplicada a la diabetes mellitus (DM) permitieron mejorar las estrategias de tratamiento en la DM. En la población pediátrica en particular, el uso del monitoreo continuo de glucosa (MCG) evidenció la importancia de disponer de información que permita un ajuste más preciso e individual de las variables que afectan la glucemia como son las ingestas de alimentos y la actividad física. Las últimas recomendaciones de las principales asociaciones científicas incluyen el uso del MCG para la toma de decisiones al momento de determinar la terapéutica con insulina en la actividad física y en el período prandial, con el objetivo de reducir la variabilidad glucémica, mejorar el tiempo en rango entre 70-180 mg/dl y disminuir el tiempo en hipoglucemia e hiperglucemia al adaptar el uso del MCG, teniendo en cuenta las ventajas y limitaciones con la adecuada educación de la persona con DM y de su entorno.

En este sentido, saber utilizar esta herramienta como orientación en la toma de decisiones individuales permite afianzar la importancia de la administración del bolo prandial con anticipación aún en niños pequeños y poder interpretar el impacto de las comidas con gran carga de hidratos de carbono, grasas y proteínas, y así disminuir el tiempo en hiperglucemia posprandial y mejorar los hábitos nutricionales.

En cuanto a la actividad física, la interpretación de la información sobre la tendencia y velocidad de la glucosa que brinda el MCG permite establecer recomendaciones de ajuste de dosis e ingesta de hidratos en la fase previa, durante y después del ejercicio y en la fase nocturna posterior al ejercicio, minimizando el riesgo de hipoglucemias asintomáticas nocturnas al poder determinar umbrales seguros de glucosa para las personas con DM1. La optimización del uso del MCG mejora la eficacia del tratamiento en niños y adolescentes con DM1 y con ello su calidad de vida.

Palabras clave: glucosa; actividad física.

SYMPOSIUM 15: Advances in the treatment of type 1 diabetes in children and adolescents

Coordinator: Dr. Fabio Palacios Porta

Nutritional and physical activity recommendations in light of continuous glucose monitoring

Dr. Adriana Flores

Specialist in Nutrition and Childhood Diabetes, Hospital Foundation, Autonomous City of Buenos Aires, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

Advances in technology applied to diabetes have made it possible to improve treatment strategies in diabetes. In the pediatric population in particular, the use of continuous glycemic monitoring (CGM) demonstrates the importance of having information that allows a more precise and individual adjustment of the variables that cause glycemia, such as food intake and physical activity. The latest recommendations from the main scientific associations include the use of CGM for decision-making when determining insulin therapy in physical activity and in the prandial period, with the aim of reducing glycemic variability, improving time in range between 70-180 mg/dl and reduce the time in hypoglycemia and hyperglycemia, by adapting the use of the CGM, taking into account the advantages and limitations with adequate education of the person with diabetes and their environment. In this sense, knowing how to use this tool as a guide in making individual decisions, allows to strengthen the importance of administering the prandial bolus in advance even in young children and allows to interpret the impact of meals with a high load of carbohydrates, of fats and proteins and thus reduce the time in postprandial hyperglycemia and improve nutritional habits. Regarding physical activity, the interpretation of the information on the trend and speed of glucose provided by the CGM, allows establishing recommendations for dose adjustment and intake of carbohydrates in the previous phase, during and after exercise and in the phase after exercise, minimizing the risk of asymptomatic nocturnal hypoglycemia by being able to determine safe glucose thresholds for people with type 1 diabetes. Optimizing the use of CGM improves the efficacy of treatment in children and adolescents with type 1 diabetes and with it their quality of life.

Key words: glycemia; physical activity.