

prevención de la diabetes la investigación es importante

Volume 01, 2014

En Esta Edición

- Una nota de el Liderazgo socios el la investigación1
- ¿La cantidad de comida que está en su plato?2
- Que es el estudio D2d.....2
- Q&A - ¿Qué es el Pre-diabetes3
- Receta Destacada.....3
- D2d Sitios Clínicos4
- Recordatorios4

Una Nota de el Liderazgo de D2d Compañeros en Investigación

Estimado Participante de D2d,

En nombre de todo el equipo de D2d, quisiera darle la bienvenida al estudio de la vitamina D y el Diabetes Tipo 2. Gracias por asociarse con nosotros en este estudio histórico sobre la prevención del diabetes. Los participantes en la investigación son individuos únicos y estamos encantados de que te hayas unido a un equipo de investigación que abarca todo el país y se lleva a cabo en más de veinte prestigiosos centros médicos en los Estados Unidos.

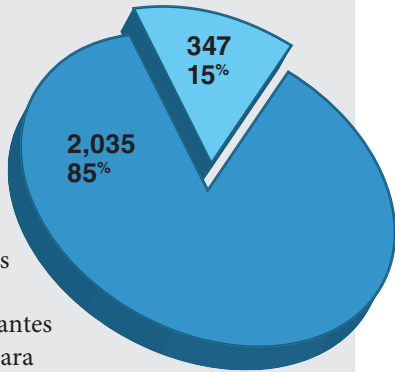
La idea de D2d fue concebida en 2002, cuando los investigadores Comenzaron a buscar la asociación entre la vitamina D y el riesgo de diabetes. Durante la próxima década, varios equipos de investigación informaron que las personas con bajos niveles de vitamina D tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes. Sin embargo, estos estudios no prueban causa y efecto y puede ser posible que las personas con altos niveles de vitamina D sean más saludables en general, lo que puede explicar la asociación entre vitamina D y menor riesgo de contraer diabetes. El estudio de D2d está diseñado para poner a prueba la idea que suplementos de vitamina D pueden ayudar a reducir el riesgo de diabetes en adultos de alto riesgo.

El equipo de investigación de D2d considera a los participantes como socios y esperamos tener una asociación productiva con usted. Todos y cada uno de los participantes son importantes y seguir participando plenamente con D2d es un compromiso que debe seguir a lo largo del estudio. Esperamos contar con ustedes para todo el estudio; que se espera durará unos 4 años. D2d es un compromiso muy ambicioso, pero estoy seguro de que, juntos, encontraremos las respuestas.

Aprecio profundamente su compromiso de D2d,



Anastassios G Pittas, MD, MS
Investigador Principal del Estudio D2d



- Los participantes actuales
- Los participantes necesarios para unirse

Ser Social, Siga D2d:



D2dstudy



D2d study

D2dStudy.org

¿La Cantidad de Comida que está en su plato?

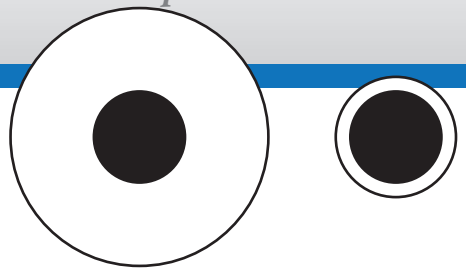


Después de una día largo y duro, nada parece mejor que una buena comida casera. Son las 6:00 de la tarde y la cena está en la mesa. ¿Qué plato de la imagen de arriba elegiría? La respuesta probablemente dependerá de cuanta hambre tenga usted en ese momento. Si usted tiene hambre y está en busca del plato con la mayor cantidad de alimentos, probablemente elegirá el plato en el mantel verde con flores;

Mientras que, si tiene menos hambre y estás buscando el plato con la menor cantidad de comida, es probable que elijas el plato de el mantel naranja. Si examinas cuidadosamente, los cuatro platos tienen la misma cantidad de alimentos en ellos, por lo tanto, ¿qué nos hace pensar que algunos platos tienen más o menos alimentos que otros? A esto se le llama la ilusión de Delboeuf. A pesar de que ambos puntos son del mismo tamaño, la ilusión Delboeuf hace

Truco para llevar a su casa:

Reduciendo el tamaño de su plato puede darle a sus comidas la ilusión de que son más grandes de lo que realmente son, lo que puede ayudar a evitar el exceso de servir y comer.



que el punto de lado derecho parezca más grande que el punto de la izquierda. Esto se debe a que el punto de lado derecho es encerrado por un círculo de tamaño similar, lo que reduce la cantidad de espacio en blanco entre el punto y el círculo exterior. El Dr. Brian Wansink y el Dr. Koert van Ittersum, aplicaron esta ilusión en las comidas que consumimos a diario. En un artículo publicado en la revista de La investigación del Consumidor, informaron que las personas tienden a servirse más de los alimentos cuando se utilizan platos más grandes y se sirven menos cuando utilizan platos más chicos. Esto se debe a que tratamos de dejar la misma cantidad de "espacio en blanco" entre la comida y el borde del plato, independientemente del tamaño del plato. Esta investigación sugiere que las vajillas grandes pueden estar contribuyendo a que comamos más y nos engaña a creer que estamos comiendo menos.

Koert Van Ittersum and Brian Wansink, Journal of Consumer Research, Vol. 39, No. 2 (August 2012), pp. 215-228

¿Qué es el estudio D2d?

El estudio de La vitamina D y la diabetes de tipo 2 (D2d) es un ensayo clínico a gran escala que se producen en más de 20 ciudades de los Estados Unidos y es financiado por los Institutos Nacionales de Salud y la Asociación Americana de la Diabetes. Los objetivos de D2d es para determinar si el suplemento de la vitamina D es seguro y eficaz para prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2 en personas en riesgo de la enfermedad y a entender mejor cómo la vitamina D afecta la capacidad del cuerpo para utilizar la glucosa (azúcar). Hay más de 86 millones de estadounidenses que están en mayor riesgo de desarrollar diabetes. El cambio de estilo de vida, tales como alimentación sana, el ejercicio

y la pérdida de peso, puede disminuir las posibilidades de desarrollar diabetes. Sin embargo, perder peso y mantener un peso saludable es una tarea difícil, y muchas personas todavía desarrollar diabetes a pesar de los esfuerzos realizados para cambiar su estilo de vida. Los investigadores piensan que es importante para encontrar otras herramientas de prevención que son seguros, baratos y fáciles de aplicar para prevenir la diabetes.

El estudio D2d va a inscribir a 2.400 participantes que están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Durante el estudio D2d le animamos a participar en los eventos del estudio.

Estos actos se celebrarán dos veces al año en cada sitio de D2d. Que será una oportunidad para aprender más sobre prevención de la diabetes, mientras que socialize y coma bocadillos saludables. Además de los numerosos participantes entusiastas que conocemos hasta ahora, el estudio D2d está buscando más adultos para participar. Si usted sabe de un amigo o un miembro de la familia que pueden estar en riesgo de diabetes y está interesado en unirse al estudio D2d, por favor vaya a la página web del estudio, www.d2dstudy.org, o directamente a uno de los sitios de D2d que se muestra en la última página del boletín.

Q&A

¿Que es el pre-diabetes?

Antes de que las personas desarrollan diabetes tipo 2, que casi siempre tienen "pre-diabetes" - los niveles de glucosa en la sangre que son más altos de lo normal pero no lo suficientemente alta como para ser diagnosticados como la diabetes.

Por lo general, no hay síntomas de diabetes, por lo tanto, usted puede tener la pre-diabetes y no lo saben.

Los mismos factores que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 también aumentan el riesgo de diabetes, entre los que se incluyen:

- **Peso Extra.** El sobrepeso es el principal factor de riesgo para pre-diabetes.
- **Inactividad.** Los menos activos que son, mayor es su riesgo de pre-diabetes.
- **La edad avanzada.** El riesgo de pre-diabetes aumenta a medida que uno envejece, especialmente después de la edad 45.
- **Historia Familiar.** El riesgo de pre-diabetes aumenta si un padre o un hermano tiene diabetes tipo 2.
- **Raza.** Los Afro-Americanos, Hispanos, Indígenas Americanos, Asiáticos y Isleños del Pacífico son más propensas a desarrollar diabetes.
- **Diabetes gestacional.** Si usted ha tenido diabetes durante el embarazo, el riesgo de desarrollar diabetes más adelante en la vida aumenta. ■



Receta Destacada

Hummus Basico

¿Tiene una buena receta saludable que le gustaría compartir o una receta preferida o una receta que le gustaría ver ser más sana? Enviar recetas a tu coordinador de investigaciones locales para una oportunidad de tener una receta incluida en el próximo boletín. A continuación, se ofrece una receta saludable de hummus, aportados por Ellen Vickery que es un asociado de investigación en el D2d Centro de Coordinación de Tufts Medical Center en Boston.

Ingredientes

- Una lata de 15-onzas de garbanzos bajo en sodio, también llamado garbanzos, escurrir y enjuagar
- ¼ de taza jugo de limón aproximadamente 1 limón grande
- Un diente de ajo grande, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ a 1 cucharadita de sal Kosher, al gusto
- 2 to 3 cucharadas de agua



Tamaño de la porción: ¼ de Taza

En una licuadora o procesador de alimentos, combinar garbanzos, ajo y sal durante 15 segundos. Parada, raspar, y bata durante 15 segundos más. Agregar el jugo de limón y aceite de oliva. Bata durante 20 segundos. Añadir cualquier otro sabores (ver las variaciones más adelante). Bata durante 20 segundos y, a continuación, raspar los lados del recipiente. Con la batidora o procesador, llovizna en el agua para llegar a la consistencia deseada. Servir con palitos de zanahoria o pita chips de trigo entero.

Información Nutricional: % de la ingesta diaria basada en una dieta de 2.000 calorías): 97 calorías, 5 g de grasa (7%), >1g de grasa saturada (3%), 0mg colesterol, 233mg de sodio (10%), 118mg de potasio (3%), 11g de carbohidratos (4%), 3g fibra dietética (13%), 4 g de proteína (7%), 0% vitamina A, 6% de vitamina C, 2% de calcio, 5% de hierro

Variaciones

Garbanzos de frijoles secos, garbanzos secos son incluso más baratos que en conserva. Para hacer que el equivalente de 1 lata de garbanzos enlatados, remojar 2/3 de taza de garbanzos en por lo menos en 3 vasos de agua, durante una noche. Vaciar el agua y coloque en una olla, cubriendo con por lo menos 2 pulgadas de agua. Llevar a ebullición y reducir a fuego lento, unos 45 minutos cocinando. Prueba de sensibilidad y oscura.

Variaciones de Sabor - tratar otros sabores tales como vegetales (pimientos rojos asados) o con otras especias (como media cucharadita comino molido o 2-4 cucharadas de sésamo). Añadir al final de la mezcla para mezclar. ■

Por favor, manténgase en contacto! D2d Sitios Clínicos

Noticias de D2d
Prevención de la diabetes la investigación es importante

California

Stanford University CTRC
Palo Alto, CA
(650) 427-0785
jhau@stanford.edu

University of Southern California
Los Angeles, CA
(323) 980-8446
D2d@usc.edu

District of Columbia

MedStar Health Research Institute
Hyattsville, MD
(301) 560-2943
studies@medstar.net

Florida

Florida Hospital Translational
Research Institute
Orlando, FL
(407) 303-7193
TRI@flhosp.org

Georgia

Atlanta VA Medical Center
Atlanta, GA
(404) 321-6111 ext. 7368
rincy.varughese@va.gov

Illinois

Northwestern University
Chicago, IL
(312) 503-3413
d2d@northwestern.edu

Kansas

University of Kansas Medical Center
Kansas City, KS
(913) 588-6052
d2dstudy@kumc.edu

Louisiana

Pennington Biomedical
Research Center
Baton Rouge, LA
(225) 763-3000
clinicaltrials@pbrc.edu

Maine

Maine Medical Center
Scarborough, ME
(207) 661- 7624
D2d@mmc.org

Massachusetts

Tufts Medical Center
Boston, MA
(617) 636-2842
tufts@d2dstudy.org

Minnesota

Health Partners Research Foundation
Minneapolis, MN
(612) 341-1950

Nebraska

Omaha VA Medical Center &
University of Nebraska Medical Center
Omaha, NE
(402) 995-3924 / (402) 559-6244
jeff.newcomb@unmc.edu

New York

Beth Israel Medical Center
New York, NY
(202) 420-3450
kmantha@chpnet.org

North Carolina

Duke University Medical Center
Durham, NC
(919) 668-7863
D2dstudy@dm.duke.edu

South Carolina

Medical University of South Carolina
Charleston, SC
(843) 792-5427
kuker@musc.edu

Tennessee

University of Tennessee Health
Science Center
Memphis, TN
(901) 448-8405

Texas

Baylor College of Medicine
Houston, TX
(713) 798-3741
VitDstudy@bcm.edu

University of Texas
Southwestern Medical Center
Dallas, TX
(214) 648-2971
brenda.brightman@utsouthwestern.edu

Recordatorios

- Póngase en contacto con el equipo de investigación inmediatamente (véase más arriba) si se le informa que tiene diabetes y antes de comenzar cualquier medicamento para la diabetes.
- En su próxima visita, por favor recuerde a su médico de atención primaria que esta participando en el estudio D2d.
- Por favor, no le se olvide tomar la píldora cada mañana con el desayuno, a menos que se le indique lo contrario por el personal del estudio. Si a usted se le olvida tomar la píldora en cualquier día dado, por favor, tome la dosis tan pronto como lo recuerde ese día.
- Póngase en contacto con el equipo de investigación si usted planea tomar más vitamina D y calcio de lo que el estudio D2d permite, (vitamina D - 1.000 unidades al día, calcio - 600 mg al día).
- Por favor llame a su equipo de investigación si tiene cualquier pregunta relacionada con el estudio o para comunicar los cambios en su salud, medicamentos o suplementos.
- Por favor, tenga las píldoras del estudio fuera del sol caliente.