D2d Vitamin D and type 2 diabetes

NOTICIAS

Materia de Investigación de Prevención de la Diabetes

Volumen 02, 2015

En Esta Edición

Una nota de el Liderazgo compañeros en La Invesigación 1

¿esta su cónyuge aumentando su riesgo de diabetes tipo 2? 2

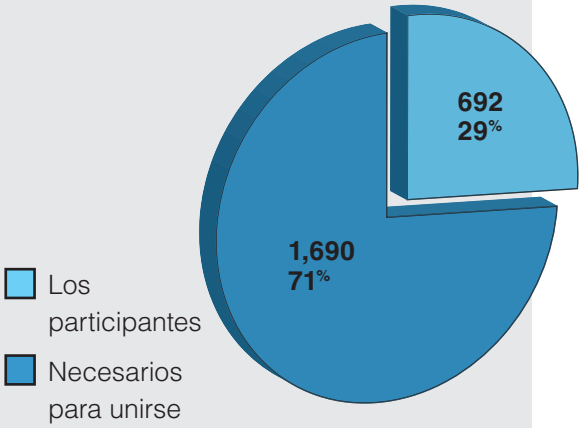
Comparta su experiencia de D2d con nosotros! 2

Q&A 3

Receta Destacada 3

Sitios Clínicos de D2d 4

Recordatorios 4



Ser Social, Siga D2d:

D2dstudy | D2d study

D2dStudy.org

Tufts Medical Center

Una Nota de el Liderazgo de D2d

Compañeros en Investigación

Estimado Participante de D2d,

En nombre del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés), quiero darle las gracias por participar en este importante estudio de la vitamina D y diabetes tipo 2 (D2d).

NIH es el principal defensor mundial de la investigación biomédica, y dentro de NIH, el NIDDK es el principal promotor de la investigación de la diabetes. Nuestra investigación ha ayudado a personas con diabetes o en riesgo de padecer de diabetes para ayudarlos a llevar vidas más largas y saludables. Por ejemplo, el Programa de Prevención de la Diabetes fue un ensayo clínico pionero, que mostró el poder de cambio de estilo de vida para reducir las tasas de diabetes a más de la mitad. Al igual que ustedes, los participantes en el DPP se encontraban en la fase de prediabetes. Sin embargo, nuestra investigación encontró que el cambio de estilo de vida retrasa, pero no impide del todo, la aparición de la diabetes Con el tiempo, muchos de los participantes de la investigación eventualmente desarrollaron diabetes.

Las tasas de diabetes continuarán aumentando en los Estados Unidos con casi uno de cada tres estadounidenses afectados. Claro, más métodos de prevención de la diabetes son necesarios. El estudio D2d responde a esa necesidad de explorar si la vitamina D puede disminuir el riesgo de contraer diabetes.

Sin la inversión de su tiempo, energía, e información médica, el estudio D2d no seria possible. Su compromiso con el estudio D2d contribuirá a la salud de casi 100 millones de estadounidenses en riesgo de diabetes tipo 2. Gracias de parte de todos nosotros en el NIH.

Sinceramente

Griffin Rodgers

Griffin P. Rodgers, M.D., M.A.C.P.
Director del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales Institutos Nacionales de la Salud52212

Las parejas de riesgo de desarrollar la diabetes de tipo 2

¿Esta su cónyuge aumentando su riesgo de la diabetes tipo 2 ?

Usted sabe que la diabetes tiende a darse en familias, debido a factores genéticos, pero, ¿sabía usted que el medio ambiente familiar también juega un papel muy importante? Investigadores de la Universidad de McGill en Canadá estudiaron a 75,498 parejas y como resultado las parejas incluian dos personas con diabetes, un solo cónyuge con diabetes,y dos personas sin diabetes . Las parejas son perfectas para este estudio ya que son personas no emparentadas que viven en el mismo ambiente familiar, independiente de la genética. El estudio halló que si uno de los cónyuges tiene diabetes, el otro tiene un 26% más de riesgo de desarrollar el diabetes en un futuro. A pesar de que el estudio no hace distinción entre el tipo 1 y diabetes tipo 2, es razonable asumir que la mayoría de los participantes son del tipo 2, esto se basa en el hecho de que 9 de cada 10 personas con diabetes tienen el tipo 2. Reconociendo el riesgo compartido en las parejas enfatiza la importancia de trabajar como pareja para mantenerse saludable. ■

Mantenerse sano como una pareja:

Juntensen en la cocina:

Encuentren una receta saludable que puedan preparar juntos. De esta manera ambos podran tomar accion en preparer comidas que los dos disfruten.

Sudar juntos:

Una manera de mantenerse en forma es hacienda ejercicio como pareja. Encuentren actividades fisicas que los dos disfruten y incorporenlas de 3-4 veces por semana.

Empezar poco a poco:

Establezcan objetivos semanales para usted y su pareja, que sean pequenos par que juntos los puedan lograr poco a poco. Juntos podran motivarse y apoyarse en este transcurso.

Comparta su experiencia de el estudio D2d!

¿Tiene una Buena receta que le gustaria compartir con nosotros para un boletin de D2d en el futuro

¿Tiene usted alguna foto divertida, creative o interesante relacionada a el studio D2d que pudiera compartir con nosotros?

¿Cómo fue su visita? Era lo que esperaba? ido? ¿Fue muy

Estaba nervioso de su visita? ¿El personal del sitio de D2d alivio su preocupación y hacer que usted se sienta preparado para su visita?

¿Ha asistido a un evento de participantes del D2d? ¿Cómo le ha divertido e informative?

Nos encantaría escuchar o ver cualquier cosa que le gustaría compartir con nosotros acerca de sus experiencias en D2d hasta ahora! Por favor visite **www.d2dstudy.org/share/** a contarnos su experiencia.

Q&A

¿Por qué el estudio D2d limita la cantidad de suplementos de vitamin D y calcio que pueden tomar los participantes ? No es mejor?

El Destudio D2d alienta a los participantes a seguir las recomendaciones actuales de la vitamina D y calcio para personas sanas.ease the risk of high blood calcium or kidney stones.

El Instituto de Medicina recomienda que los adultos de hasta 70 años de edad consume 600 unidades internacionales (UI) y adultos mayores de 70 años consumen 800 IUs de vitamina D cada día. El estudio D2d permite un máximo consumo de vitamina D de complementos personales hasta 1000 IUs por día, ya que esta es la dosis de suplementos común.

El calcio es un mineral que es esencial para la salud de los huesos y función de las células de nuestro cuerpo. El Instituto de Medicina recomienda que todos los adultos de hasta 50 años de edad consumen 1000 mg/día y las mujeres mayores de 50 años y adultos mayores de 70 años consumen 1200 mg/día. El D2d estudio recomienda que los participantes obtienen su calcio principalmente de los alimentos. El calcio se encuentra en los productos lácteos, verduras de hoja verde, legumbres y alimentos enriquecidos. Por ejemplo, si en el transcurso del día se come una porción de yogurt natural bajo en grasa, una porción de salmón, una ensalada de verduras mezcladas, un puñado de almendras, y un vaso de leche descremada, estaria usted cumpliendo con la recomendación.

El estudio D2d permite un máximo de ingestion de calcio de suplementos (no alimentarios) de hasta una dosis de 600 mg por día, porque, cuando se lo combina con una dieta saludable, la mayoría de los adultos estarestarian cerca de la cantidad recomendada. Además, consumiendo demasiado calcio con suplementos de vitamina D puede aumentar el riesgo de altos niveles de calcio en la sangre o cálculos renales.

Más no siempre es mejor. ■

Receta Destacada

Tortitas de avena (panqueques)

La receta que viene a continuación fue contribuido por Patricia Sheehan, Directora del Proyecto en el D2d Centro de Coordinación de Tufts Medical Center en Boston. Esta receta es una versión modificada de una publicacion en la revista de Cocina Light. Es una versión sana y deliciosa de panqueques. La receta comienza con granos enteros y se puede mejorar con frutas y nueces. Vea la nota de abajo.

Ingredientes

- 1/4 De taza de harina normal
  (Nota: puedo mezclar trigo entero y mitad harina)
- 1 taza de rápida cocción avena
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita polvo de hornear
- 1/2 cucharadita bicarbonato de soda
- 1/4 cucharadita canela molida
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 taza suero de leche (Nota: nunca tengo suero de leche, por lo tanto, agregar una cucharada de vinagre blanco para regular leche descremada o leche al 1% y dejarlo reposar durante 5 minutos*)*
- 2 cucharadas de mantequilla (derretida)
- 1 huevo grande
- Opcional: considere la posibilidad de añadir manzana picada, arándanos, nueces picadas finamente, el lino, plátanos, coco...
- Spray

Nota: Esta receta sirve 3. Usted puede doblar los ingredients para tener mas cantidad de panqueques.

Preparación

1. Combine los primeros 7 ingredientes en un tazón mediano con un batidor.
2. Combinar leche de suero, mantequilla y el huevo en un recipiente pequeño. Agregar a mezcla de harina, revolviendo hasta que este húmedo. Su aspecto será caldoso pero después de unos minutos, la avena puede absorber parte del líquido. Agregar las adiciones (ver ideas más arriba).
3. Calentar una sartén anti-adherente o un sartén de hierro fundido a fuego medio. Untar el sartén con aerosol para cocinar. Cucharear acerca de 2 1/2 cucharadas batido por tortita en comal. Voltee las tortitas de giro cuando las copas se cubre con burbujas, cocinar hasta que estén ligeramente doradas. Ajuste el calor según sea necesario. ■

Por favor, manténgase en contacto!

Sitios Clínicos de D2d

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

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

Maryland / District of Columbia

MedStar Good Samaritan Hospital
Baltimore, MD
(443) 444-6137 / (443) 444-6136
D2d.Baltimore@MedStar.net

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

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

Ohio

Cleveland Clinic
Cleveland, OH
(216) 444-3955 / (216) 444-8942
Cleveland@d2dstudy.org

Oregon

Kaiser Permanente
Portland, OR
(866) 356-0211

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 recuerdele a su médico de atención primaria que esta participando en el estudio D2d.
- 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).
- El siguiente evento para participantes se llevará a cabo en la primavera. El tema de este evento será actividad física.