

2003

Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition

Coalition Members

South Shore Hospital
& Policy Center
Jackson Park Hospital
South Shore Community Church
South Chicago Chamber of Commerce
Trinity Hospital
Jackson Park Hospital
Midwest Hispanic Health Coalition
F.O.R.U.M
Centro Comunitario Juan Diego
Chicago Family Health Center
Health Care Consortium of Illinois
Gwen Stern & Associates
University of Illinois
Illinois Eye Institute
U.S. Department of Health and
Human Services
Hegewisch Community Committee
USDHHS/Office of Minority Health
Villa Guadalupe Senior Center
We Care Dental
South Region Chicago Park District
South Chicago CDPH Facility
Illinois Diabetes Control Program
A M Overton Pediatric
Germano Millgate Community Center
Tellez Medical Center
African Americans Dietetic Association
Chicago Chapter of the National Black
Nurses Association

Committees

Evaluation
Media and Public Communications
Quality of Care
Public Education/Self Management

Staff

Aida Giachello
Margaret Davis
Olivia Hernandez

Jose Arron
Catalina Ramos
Melinda Alba
Judith V. Sayad
Andrea Williams
Ada Caranton
Shane Elliot Parker
Nallely Suarez
Monica Velazquez
Michelle Maisonet
Elizabeth Barrera
Abishek Hariharan



A CDC REACH 2010 Initiative

UIC Midwest Latino Health Research, Training and Policy Center

More for Peanuts

By Judith V. Sayad

A recent study in the Journal of the American Medical Association looked at whether increased nut and peanut butter consumption played any role in the future development of adult onset of diabetes. Unsaturated fat (polyunsaturated and mono unsaturated) are thought to improve glucose and insulin balance in the body. Thus they may have a role in preventing the development of diabetes. Nuts are high in unsaturated fats and other nutrients that affect glucose metabolism. The study analyzed data from the large Nurses Health Study and looked at over 83,000 women aged 34 to 59 years who had no history of diabetes, cardiovascular disease, or cancer prior to entry into the study in 1980. They were followed on the average of 16 years and completed dietary history questionnaires at the start of the study.

The authors found that women who indicated that they ate nuts 5 or more times a week had a 23% lower incidence of developing diabetes. Women who ate peanut butter 5 or more times a week had a 21% lower incidence of diabetes.

Both of these were compared to women who almost never ate nuts or peanut butter. The authors did further adjustment for intakes of dietary fats and cereal fiber but it did not appreciably change the results. The authors caution to avoid increasing caloric intake but "regular nut consumption can be recommended as a replacement for consumption of refined grain products or red or processed meats."

See back page for Spanish.

GREETINGS!

¡SALUDOS!

Aida L. Giachello, PhD - Principal Investigator
Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition

Despite the cold weather in Chicago, the activities of the Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition are *heating up*.

We have over 90 representatives from community based organizations and health care providers that are now regular members of our coalition; on average, about 50 members attend our monthly coalition meetings; diabetes screening, combined with other preventative care services (e.g., flu shots) are now part of our monthly coalition meetings. Additionally, a diverse array of guest speakers representing the organizations such as the American Diabetes Association, Park District, USDHHS Centers for Medicaid and Medicare, etc., also attend our monthly meetings; Centro Comunitario Juan Diego and the Chicago Southeast Community Self-Care Center are engaging in a series of outreach and community health education programs for prevention and the management of diabetes. A third Community Self-Care Center, specifically serving, the African American communities, will be opening April; Bilingual Diabetes Education posters, developed by the coalition, are now on display in a variety of public facilities, businesses, and health care centers throughout the targeted communities; the South Chicago Chamber of Commerce, a key coalition member, has developed innovative approaches in educating the food industry, including restaurants and grocery stores, and in working with local schools; the coalition has developed quarterly bilingual newsletters that include valuable information on diabetes prevention and control, and a resource guide of diabetes related services in our target communities; and the coalition is planning a number of community events and trainings for community residents, health and human services providers and for coalition members for the spring and summer months.

These are only a few of the many activities that have taken place in the Chicago Southeast communities in the past six months thanks to the leadership and strong commitment of our partners and coalition members. Preventing and controlling diabetes is our dream. Only working together we can make that dream a reality.



A pesar del frío en Chicago, las actividades en la Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition, están calentándose.

Hay más de 90 representantes de organizaciones comunitarias y proveedores de servicios que son ahora miembros regulares de la coalición; un promedio de 50 miembros asisten a nuestras reuniones mensuales; el escrutinio de diabetes, combinado con otros servicios de cuidado preventivo (como vacunas para la gripa) son ahora parte de nuestras reuniones mensuales. Además, una diversidad de invitados representando organizaciones tales como la Asociación Americana de Diabetes, el Distrito de Parques, USDHHS Centros de Medicaid y Medicare, etc., asisten también a las reuniones; tanto el centro Comunitario

Juan Diego como el Centro Comunitario de Auto vigilancia se están envolviendo en programas educacionales y de alcance para la prevención y el manejo de diabetes. Un tercer centro comunitario para servir a la comunidad afro americana se abrirá en abril; los Posters Educacionales tanto en inglés como en español, desarrollados por la coalición, han sido colocados en varios lugares públicos, negocios y centros de cuidado de la salud en toda nuestra área de trabajo; la Cámara de Comercio de Sur Chicago, trabajando con las escuelas locales, ha desarrollado iniciativas innovadoras para educar a la industria de la alimentación incluyendo restaurantes y tiendas de abarrotes; la coalición ha desarrollado el boletín trimestral bilingüe que incluye información valiosa sobre la prevención y el control de la diabetes así como una guía de recursos de servicios en la comunidad; además la coalición está planeando un sin número de eventos comunitarios y entrenamiento para residentes de la comunidad, proveedores de servicios humanos y de salud, y para miembros de la coalición.

Estas son solamente algunas de las muchas actividades que han tenido lugar en el sureste de Chicago en los pasados meses gracias al liderazgo y compromiso de nuestros colegas y miembros de la coalición. Prevenir y controlar la diabetes es nuestro sueño. Solamente trabajando juntos podemos hacer de ese sueño una realidad.

For the past 29 years, the American Association of Diabetes Educators (AADE) has hosted diabetes educators from all over the country at its' annual meetings in cities throughout the country.

For those in need of continuing education hours, opportunities to learn are available in a variety of formats. Corporate sponsored pre-conference symposia kicks off the meeting at no extra charge. This is free if you register for the full meeting program. Last year, beside the keynote and plenary sessions, many interesting speakers presented concurrently. This may have made choosing between sessions a challenge, but the availability of programs recorded on audio tape and CD-ROMs helped. Program guides contain speaker's notes and references that later serve as resources that can be referred to after the meeting.

Last year's meeting boasted 200 exhibitors, a record number according to AADE media representatives. Access to the exhibits was flexibly scheduled to allow attendees time to talk with company representatives, sample new products, and attend demonstrations. Some corporations even sponsored lunches for attendees. Excellent networking opportunities were encouraged through the many social events held during the 5-day event. Natalie Cole entertained attendees who only had to be patient enough to wait in line to get their free concert tickets. AADE Specialty Practice Groups (SPG), designed to support members with special areas of interest or practice, held their board and membership meetings. It was impossible not to be affected by the energy and enthusiasm of educators whose excitement was rekindled by these experiences.

The annual meeting fulfills one of AADE's goals of promoting the professional development of its' members. AADE represents a multidisciplinary group of over 12,000 healthcare professionals. Membership is open to all health professionals interested in helping people with diabetes live full, productive lives. One great member benefit is a reduced annual meeting registration fee, too. If you need to be updated on diabetes, from research to management, consider attending the 30th annual meeting and exhibition in Salt Lake City, Utah this August 6-10th. You are guaranteed to come away with renewed focus and commitment to provide the best care to your patients.

For more information call Andrea Williams at 312.413.9490 or visit www.aadenet.org

Por los últimos 29 años, la Asociación Americana de Educadores de Diabetes (AADE por sus siglas en inglés) ha invitado a educadores de todo el país a su reunión anual en diferentes ciudades de los Estados Unidos.

Para aquellos que necesitan horas de educación continua, las oportunidades para aprender están disponibles en una variedad de formatos. El pre-simposio patrocinado por corporaciones inaugura la reunión sin costo extra. El año pasado, además del catedrático principal y varias sesiones plenarias, varios expertos presentaron en sesiones simultáneas. Esto podría ser un reto para escoger entre las diferentes sesiones, sin embargo la posibilidad de obtener un cassette, un video, o un CD-ROM ayudó. Las guías del programa contienen notas de los presentadores y referencias que más tarde pueden servir como recurso.

La reunión del año pasado tuvo más de 200 exhibiciones, un número elevado de acuerdo a los representantes de AADE. El horario flexible permitió que los participantes hablaran con representantes de diferentes compañías, recibieran muestras, y asistieran a demostraciones. Algunas corporaciones incluso patrocinaron almuerzos. Hubo excelentes oportunidades de relacionarse a través de varios eventos sociales. Natalie Cole, por ejemplo, entretuvo a los participantes que tuvieron la paciencia de esperar el línea para obtener boletos gratuitos. Los grupos especiales (SPG) de la asociación designados para apoyar a los participantes con intereses o prácticas especiales llevaron a cabo sus reuniones de mesa directiva y de membresía. Es imposible no contagiarse de la energía y entusiasmo de los educadores cuya energía aumenta por medio de experiencias como esta.

La reunión anual de AADE cubre las metas de promover el desarrollo profesional de sus miembros. AADE representa un grupo multidisciplinario de más de 12,000 profesionales de la salud. La membresía está abierta para todos los profesionales de la salud interesados en ayudar a que las personas con diabetes vivan una vida plena y productiva. Un gran beneficio de membresía es la reducción en el costo de inscripción. Si usted necesita información reciente en diabetes, desde investigación hasta manejo y auto vigilancia, considere asistir a la 30^a reunión anual en Salt Lake City, Utah este 6 de agosto. Se garantiza que usted regresará con un nuevo enfoque y un mayor compromiso para proveer el mejor cuidado a sus pacientes.

Para más información llame a Andrea Williams al 312.413.9490 o visite www.aadenet.org

PHYSICAL ACTIVITY: ITS ROLE IN CONTROLLING TYPE 2 DIABETES

By Elizabeth Barrera, BSW

Let us start by defining Physical Activity. Physical is **of or related to** the body; activity is the state of being active. A basic synonym for Physical Activity would be **active body**. Pretty simple! However, there is a lot to be said, when addressing the benefits, challenges, precautions, recommendations, and resources available for physical activity. Specifically, when related to type 2 diabetes

People, with type 2 diabetes, benefit from physical activity in many ways: it helps to lower blood glucose (sugar) levels, improves the body's ability to use insulin, reduces leg pains and cramps, helps control the body weight, which all breaks down to possibly reducing your medication.

While the benefits sound great and you may be ready to start right now, all people with diabetes need to consult a physician when changing physical activity habits. Your physician may recommend some exams such as, an electrocardiogram (which examines the strength of the heart), check your blood glucose and cholesterol levels, order an urinalysis (which checks for complications with the kidneys), and have your blood pressure checked. Your doctor may even recommend or ask you to avoid some types of physical activities. If possible, consult an expert in exercise (Physical Trainer) before starting any routine.

There are times when all or certain types of physical activity should be stopped, at least temporarily. People with diabetes should stop exercising if they feel sick or there is any other illness or infection going on in their body, if they experience bleeding in the retina of the eyes, or if blood glucose levels get very high or very low. As a precaution patients with diabetes should ask their physicians for specific recommendation for low blood glucose levels. They may recommend a carbohydrate source such as a hard candy or piece of gum.

There are certain precautions involved when performing any type of physical activity. Carefully plan it around the time of your meals and medicines. Know when your levels of blood glucose (sugar) are low or too high and try not to do much physical activity during these times. Check your blood glucose levels before and after physical activity and do not do it after injecting insulin or taking medication. Drink plenty of liquids! Listen to your body. If something doesn't feel right then don't do it.

Start little by little until you accomplish 30 minutes of physical activity every day. If you like to dance, then dance. If you like to walk, then walk. If you like to clean house, then you should have the cleanest house in the neighborhood. Get the point! Have fun while performing physical activity, because if you don't you won't do it for long. To make a habit of something, you would have to do it consistently. When you realize this will be a life long habit.

There are always challenges when it comes to change. Change could be difficult but the benefits in this case are numerous. Nothing comes to us on a silver platter and anything worth having is worth working for. What better thing to work for, than your health. So give up those excuses, and say, "there are no, ifs, ands or buts about it," I'm going to get my body active!

There are resources, such as the Park Districts, YMCAs, YWCAs, Community Centers, etc. that offer Physical Activity Programs. Many of the Park Districts have indoors pool for those who like to swim. They even have a schedule of events that are pool related, such as Water Polo and Aquarobics. So make use of what your neighborhood has to offer and make it fun, fun, fun!



LA ACTIVIDAD FÍSICA: SU ROL PARA CONTROLAR LA DIABETES TIPO 2

Por Elizabeth Barrera, BSW

Vamos a comenzar por definir Actividad Física. Físico es lo relacionado con el cuerpo. Actividad es el estado de estar activo. Un sinónimo básico de actividad física sería el cuerpo activo. ¡Tan simple como eso! Sin embargo, hay mucho más que se debiera decir al hablar de los beneficios, retos, precauciones, recomendaciones y recursos disponibles para la actividad física. Especialmente al relacionarla con la diabetes tipo 2.

La gente con diabetes tipo 2 se beneficia de la actividad física de varias formas: ayuda a disminuir sus niveles de glucosa (azúcar) sanguínea, mejora la habilidad del cuerpo para utilizar la insulina, reduce el dolor en las piernas y los calambres, ayuda a controlar el peso corporal, y todo esto junto se traduce en la posible reducción de medicamentos. Mientras los beneficios suenan maravillosos y usted puede estar dispuesto a comenzar ahora mismo, todas las personas con diabetes necesitan consultar a su médico antes de cambiar sus hábitos de actividad física. Su médico puede recomendar algunos exámenes tales como un electrocardiograma (que examina la potencia de su corazón), exámenes de glucosa y colesterol, examen de orina (que identifica complicaciones con los riñones) y su presión sanguínea. Su médico podría incluso recomendar o pedirle que evite algunos tipos de actividad física. Si es posible, consulte a un experto en ejercicio (Entrenador) antes de comenzar cualquier rutina.

Hay ocasiones cuando cualquier o ciertos tipos de actividad física deben de parar, cuando menos temporalmente. Las personas con diabetes deberán de parar de hacer ejercicio si se sienten enfermas o presentan cualquier otra enfermedad o infección, si experimentan sangrado de la retina en el ojo, o si sus niveles de glucosa están muy bajos o muy altos. Como precaución, los pacientes con diabetes deberían pedir a sus médicos recomendaciones específicas para cuando presenten niveles muy bajos de glucosa. Los médicos pueden recomendar carbohidratos tales como dulces o chicle.

Hay ciertas precauciones relacionadas a la actividad física. Planee cuidadosamente alrededor de sus medicamentos y comidas. Sepa identificar cuando sus niveles de glucosa estén bajos o muy altos y trate de no hacer mucha actividad física durante ese tiempo. Mida sus niveles de glucosa antes y después de desarrollar su actividad física y no lo haga después de haberse inyectado insulina o haber tomado sus medicamentos.

Beba suficiente agua. Ponga atención a su cuerpo. Si algo no se siente bien, no lo haga.

Comience poco a poco hasta que haya completado 30 minutos de actividad física cada día. Si le gusta bailar, baile. Si le gusta caminar, camine. Si le gusta limpiar la casa, usted debería tener la casa más limpia del vecindario. Entienda: es importante divertirse mientras realiza cualquier actividad física, porque si no lo hace así, no le durará el gusto. Para hacer un hábito de algo, debe de hacerlo constantemente. Cuando se dé cuenta, esto será un hábito de toda la vida.

Siempre hay retos para el cambio. El cambio puede ser difícil, pero en este caso los beneficios son numerosos. Nada se nos da en charola de plata y todo lo que vale la pena cuesta trabajo. Que mayor compromiso que trabajar por la salud. Por eso, deje los pretextos a un lado y diga: “no más NOs o PEROS, voy a mover mi cuerpo”.

Hay algunos recursos tales como los parques, los YMCAs, YWCAs, los Centros Comunitarios, etc., que ofrecen programas de actividad física. Muchos de los parques del Distrito tienen piscinas cerradas para quienes les gusta nadar. Tienen incluso horarios de eventos que se relacionan con la piscina tales como Water Polo y ejercicios acuáticos. Entonces, utilice lo que su vecindario le ofrece y hágalo divertido, divertido, divertido.



¡Diviértase mientras se mueve!

SOUTH CHICAGO CHAMBER OF COMMERCE – CÁMARA DE COMERCIO DE SOUTH CHICAGO

By Neil Bosanko



Neil Bosanko, Executive Director of the South Chicago Chamber of Commerce announced his collaboration with the UIC-Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition and Healthy South Chicago to promote better eating habits in the community.

Some of the activities include:

1. Meeting with local grocery store and restaurant owners to solicit their support and active participation in this effort;
2. providing samples of healthy fruits and vegetables at stores, restaurants and schools,
3. distributing recipes and educational materials on the health benefits of eating such products, and
4. featuring a series of healthier products over the course of the year throughout the community.

Another effort is to make schools more aware of the need to make healthier foods more easily accessible to their students in the vending machines and canteen where they exist. The committee has been able to solicit the assistance of students from the Bowen Environmental Science Team Small School and the New Millennium Small Schools in South Chicago to assist in surveys and face-to-face meetings with the business owners.

The committee will culminate their activities throughout the year with a “Eat Healthy in South Chicago!” theme for the chamber’s annual Back to School and Summer Festival in early June. Thousands of local youths participate in the event along with almost 4,000 adult residents.

For more information, contact the South Chicago Chamber of Commerce at:
(733) 768-1221.

Neil Bosanko, Director Ejecutivo de la Cámara de Comercio de South Chicago anunció su colaboración con Chicago Southeast Diabetes community Action Coalition y Healthy South Chicago para promover mejores hábitos alimenticios en la comunidad.

Éstas son algunas de las actividades:

5. Reuniones con dueños de tiendas y restaurantes locales para solicitar su apoyo y participación activa en este esfuerzo,
6. Distribución de muestras de frutas y verduras saludables a tiendas, restaurantes, y escuelas,
7. Distribución de recetas y materiales educativos sobre los beneficios para la salud al consumir dichos productos, y
8. Presentación a la comunidad de series de productos más saludables durante todo el año.

Otro esfuerzo es llamar la atención de las escuelas sobre la necesidad de hacer que el acceso a alimentos saludables sea más fácil para sus estudiantes a través de las máquinas de venta o la cafetería, si es que hay una. El comité ha solicitado la ayuda de estudiantes de las escuelas Bowen Environmental Science Team y New Millennium de South Chicago para las encuestas y reuniones individuales con dueños de negocios.

El comité culminará sus actividades del año con el tema “Coma saludablemente en South Chicago” en su Festival de Verano de Regreso a la Escuela al principio de junio. Miles de jóvenes del vecindario participan en el evento junto con casi 4,000 residentes adultos.

Para más información llame a la Cámara de Comercio de South Chicago al 773.768.1221

DIABETES SERVICES DIRECTORY – DIRECTORIO DE SERVICIOS PARA LA DIABETES

By Jose Arrom, MA

This directory is for people with diabetes, at risk for diabetes, and for people who provide services to the southeast Chicago. This area includes South Chicago, South Shore, Deering, East Side, Calumet Heights, and Hegewisch. The boundaries are Lake Michigan and Indiana (east), the city limits (south), 71st Street (north), and Stony Island Ave. (west).

We list services persons need the most for day-to-day diabetes self-management or reducing the risk of their diabetes. They are a regular medical home (primary care), diabetes education, physical activity-exercise, medications and supplies, food, paying for services, and specialty care to prevent complications.

Begin by calling the help lines. If you need a diabetes-related service, one of the diabetes programs listed below.

Illinois Diabetes Services Help Line
1-800-323-4769

Jackson Park Hospital
1625 E. 75th St. Chicago IL 60649
Senior Center 773-947-2484

Juan Tellez, MD – TellezMedical Center
9206 S. Commercial Ave. (60617)
773-978-0707

South Shore Hospital
8012 South Crandon Ave. (60617)
773-768-8503 Patient Referrals: 773-356-5362



Primary Care (A Healthcare Home)

Advocate Trinity Hospital
2320 E. 93rd St. (60617)
773-967-2000

Chicago Department of Public Health
2938 E. 89th St. (60617)
312-747-5285
[Prenatal care, women's health, WIC, etc.]

Chicago Family Health Center
9119 S. Exchange Ave. (60617)
773-768-5000



Diabetes Education Centers and Programs [*ADA Recognized Diabetes Center]

Advocate Trinity Hospital – Diabetes Outreach
2320 E. 93rd St. Chicago IL 60617
773-967-5519 No referral necessary

East Side Self-Care Resource Center (UIC)

10537 S. Ewing Ave. (60617)
773-221-3502

***Jackson Park Hospital & Medical Center**

Jackson Park Diabetes Education Center
7531 South Stony Island Avenue (60649)
773-947-2888

*** La Rabida Children's Hospital**

Children's Diabetes Center Education Program
East 65th St. at Lake Michigan (60649)
800-770-2232

Juan Diego Community Center

8812 S. Commercial Ave. (60617)
773-731-0109 [Community-operated diabetes classes,
support groups, food pantry]

***Michael Reese Hospital**

2800 S. Vernon (1st fl. Florsheim Bldg.) (60616)
312-791-2205 [Need referral from any doctor.]

South Shore Hospital

8012 South Crandon Ave. Chicago, IL 60617
Diabetes 773-768-5355
[Diabetes program needs referral from SSH doctor.]

***University of Chicago Hospitals**

Diabetes Self-Management Education Program
5758 S. Maryland Avenue, MC 9015 (60637)
773-702-6138



Diabetes and Specialty Care

Herman Morgan, MD – Endocrinologist
850 E. 87th St. (60619)
773-723-8045

Anthony M. Overton, DPM - Foot Doctor (Podiatrist)
773-363-5523/779-6699 (several locations)

Illinois Eye Institute
3241 S. Michigan Ave. (60616)
312-949-7210

We Care Dental
2628 E. 75th St. (60649)
773-933-7600



Getting Moving! Physical Activity Programs

Chicago Park District
312-742-PLAY Southeast Region: 312-747-7665
www.chicagoparkdistrict.com
[Over 20 parks and 3 fitness facilities in the area.]

YMCA of Metro Chicago-South Chicago
3039 E. 91st St. - Chicago IL 60617
773-721-9100

Weight Control

Advocate Trinity Hospital – Nutrition Counseling
773-967-2000

TOPS www.tops.org

Weight Watchers www.weightwatchers.com
[Not free. 5 meetings in area.]

Some Citywide/Statewide Resources

American Association of Diabetes Educators
100 W. Monroe, 4th Floor (60603)
312-424-2426 www.aadenet.org

Emergency Food

American Diabetes Association

30 N. Michigan Ave. (60602)
312-346-1805 www.diabetes.org

American Dietetic Association

216 W. Jackson Blvd., Suite 700 (60606-6995)
312-899-4766 www.eatright.org

American Heart Association

208 S. LaSalle St. Suite 900 (60604)
312-346-4675 www.americanheart.org

Illinois Diabetes Prevention and Control Program- Dept. of Human Services

535 W. Jefferson St. - Springfield IL 62702
Help Line: 1-800-323-4769
www.state.il.us/agency/dhs/diabetes/dhome3.htm
217-782-2166 FAX: 217-785-3946



Medicines and Supplies (Pharmacies)

Osco/Savon Drugs [www.savon.com]

*1655 E. 95th St. (60617) 773-731-9671
9142 S. Chicago Ave. (60617) 773-768-2151
*7530 S. Stony Island Ave. (60649) 773-955-8150
[* Diabetes Educator]

Walgreens [walgreens.com]

2924 E. 92nd St. (60617) 773-221-4855 (24 hrs)
2011 E. 95th St. (60617) 773-731-8291
3611 E. 106th St. (60617) 773-978-1820
1628 E. 87th St. (60617) 773-978-7170
2649 E. 79th St. (60649) 773-768-4233
2015 E. 79th St. (60649) 773-734-2085
3514 E. 118th St. (60617) 773-646-0423
7109 S. Jeffery Ave. (60649) 773-324-1880 (24 hrs)

Centro Comunitario Juan Diego 773-731-0109

Chicago Dept. of Human Services Call: 311

Financial and Medical Assistance

Illinois Department of Public Aid

8001 S. Cottage Grove Ave. (60617)
[Medicaid, Kidscare]

Social Security Administration 800-772-1213

9020 S. Stony Island Ave. (60617)

Center for Medicare Services 800-638-6833

[Administers the Medicare and Medicaid programs.]

For more information:

Chicago Southeast Diabetes Community Action
Coalition 312-413-1953 www.uic.edu/jaddams/scdcac

The Wonderful World of Whole grains, fruit and vegetables and their role in disease & cancer prevention

A disproportionate number of cancer deaths occur among racial/ethnic minorities, particularly African Americans, who have a 33% higher risk of dying of cancer than whites.

If you want to lower your risk of diabetes, cardiovascular disease and certain cancers, start eating whole grain foods such as, whole wheat breads and pastas. Fruits and vegetables are good for you too!

Research shows that fruits, vegetables, and whole grains may offer protection against cancer. Diet contributes to about a third of cancer cases in the United States, according to the American Cancer Society. Eating more of certain foods and less of others may help reduce your risk for developing cancer.

The National Cancer Institute recommends that you eat 5 to 9 serving each day of fruits and vegetables. Besides reducing your risk for cancer, eating more fruit and vegetables also help protect against heart disease, hypertension, and diabetes. Nutrition experts also recommend that you eat 6 to 11 servings of whole grain foods each day.

A TALE OF HEROES AND VILLANS

By Lorraine Moreno, RN

THE HEROS: Foods Good for your Body

- a) Dietary fiber
- b) Vitamin A and carotenoids. These nutrients are found in dark, leafy greens and in orange or yellow vegetables and fruits like sweet potatoes, pumpkins, carrots and cantaloupe.
- c) Vitamin C. Citrus fruits, tomatoes, strawberries and bell peppers are rich in Vitamin C.
- d) Cruciferous vegetables. These include broccoli, brussel sprouts, cabbage, cauliflower, kale, collards, spinach and turnips.

THE VILLANS: Foods that are not Good for your Body

- a) Food with too many calories that may cause weight gain.
- b) Food high in fat.
- c) Food with refined carbohydrates, such as pastries, soft drinks and sweetened cereals.
- d) Alcohol.
- e) Barbecued, smoked and fried foods.

A new study in the American Journal of Clinical Nutrition, found people who ate more servings of whole grains had lower level of fasting glucose, decreased levels of total cholesterol, lower LDL or “bad” cholesterol and a smaller waist-to-hip ratio, which is a known risk factor for cardiovascular disease.

So, how can you get more whole grains into your diet:

Check the ingredient list. If it says Whole or 100% wheat, it is whole grain. If it says Enriched wheat, it's Refined. Also check the Fiber content. Aim for 3 grams of fiber per slice of bread or a serving of crackers and 5 grams of fiber for cereal. However, be sure to increase your fiber intake slowly to avoid bloating or cramping and drink plenty of water.

Today, science has a better understanding of why fruits and vegetables should be part of a healthy eating plan. Fruits and vegetables provide important Vitamin C, Vitamin E, Beta Carotene, and Lycopene along with many others.

Antioxidants have disease fighting properties that protect cells from damage by substances called Free Radicals. Antioxidants work by neutralizing free radicals that is formed when body cells burn oxygen for energy. Antioxidants also may help keep the immune system healthy and reduce the risk of cancer and other diseases.

One antioxidant in particular has received lots of attention from researches: LYCOPENE. Lycopene is a pigment that gives vegetables and fruits, such as tomatoes, pink grapefruits and watermelon their red color. It also appears to have strong antioxidant capabilities. Several studies suggest that consumption of foods rich in lycopene is associated with lower risk of prostate cancer and cardiovascular disease. Lycopene is not produced in the body, so you can only obtain its benefits by eating foods rich in lycopene for example: tomato products, such as spaghetti sauce and tomato juice. Other fruits and vegetables, such as watermelon and pink grapefruit also provide lycopene, but in smaller amounts. Lycopene is better absorbed by the body when it's consumed in processed tomato products, rather than fresh tomatoes. The reason for this is unclear.

You can enjoy delicious meals made with a variety of fruits and vegetables and reap the potential benefits of the many Phytochemicals are substances which plants naturally produce.

Here is a closer look at 2 phytochemicals found in fruits and vegetables:

1. Beta-sitosterol is an important phytosterol found in fruits like bananas, apples, cantaloupes, grapes, plums, and cherries. Increase phytosterol intake has been linked to lower blood cholesterol levels. Among all commonly eaten fruits, oranges and avocados contain the most beta sitosterol and contain at least twice the amounts of the phytosterols found in other foods, including corn and olives.
2. Glutathione, a phytochemical found in fruits and vegetables, acts as an antioxidant. Avocados may be one of the best fruit sources of Glutathione, which may offer some protection against oral, throat, and other types of cancer.

Good nutrition is important for everyone, especially in trying to lower your risk of disease and cancer. The nutrition needs for individuals vary from person to person. Health professionals can work with you to determine specific nutritional goals. Eating well means eating a variety of foods in order to obtain all essential nutrients, protein, carbohydrates, fats, water, vitamins, and minerals.

UN CUENTO DE HÉROES Y VILLANOS

Por Lorraine Moreno, RN

LOS HÉROES: Alimentos Buenos para su Cuerpo

- a) Fibra en la dieta.
- b) Vitamina A y carotenos. Estos nutrientes se encuentran en verduras de hojas verde oscuro y en frutas o verduras amarillas o anaranjadas tales como el camote, la calabaza, las zanahorias y el melón.
- c) Vitamina C. Frutas cítricas, jitomates, fresas y los chiles amarillos son ricos en vitamina C
- d) Verduras crucíferas. Incluyen el brócoli, los germinados, la col, la coliflor, coles rizadas, las espinacas y los nabos.

LOS VILLANOS: Alimentos dañinos para el cuerpo

- a) Alimentos con muchas calorías que causan obesidad.
- b) Alimentos altos en grasas
- c) Alimentos conteniendo carbohidratos refinados tales como las galletas, sodas, y cereales azucarados.
- d) Alcohol.
- e) Alimentos en salsa barbacoa, ahumados y fritos.

Un nuevo estudio en American Journal of Clinical Nutrition, encontró que la gente que comió más porciones de granos enteros tuvieron niveles más bajos de glucosa en ayunas, menores niveles de colesterol, bajo LDL o colesterol malo, y un radio menor de cintura-cadera, que se conoce como un riesgo de enfermedad cardiovascular. Entonces, ¿Cómo puede usted aumentar los granos enteros en su dieta?

Revise los ingredientes de la etiqueta. Si dice 100% trigo entero, es un grano entero. Si dice Trigo Enriquecido, es refinado. Revise también el contenido de fibra. Prefiera los que tienen 3 gramos de fibra por rebanada de pan o porción de galletas y cinco gramos de fibra para el cereal. Sin embargo, asegúrese de aumentar el consumo de fibra poco a poco para evitar calambres o sensación de llenura. Tome mucha agua.

Ahora, la ciencia tiene un mayor entendimiento del porqué las frutas y verduras deben ser parte de un plan saludable de alimentación. Las frutas y verduras proveen vitamina C, E, beta carotenos y Licopeno.

Los antioxidantes tienen propiedades para luchar contra de las enfermedades y proteger las células del daño causado por sustancias llamadas radicales libres. Los antioxidantes trabajan para neutralizar los radicales libres que se forman cuando las células queman energía y oxígeno. Los antioxidantes también pueden ayudar para mantener el sistema inmune saludable y reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades.

Un antioxidante en particular ha recibido mucha atención por parte de los investigadores. El LICOPENO. El Licopeno es un pigmento que da a las verduras y frutas tales como los jitomates, la toronja rosada y la sandía el color rojo. Parece ser que también tiene fuerte capacidad antioxidante. Varios estudios sugieren que el consumo de alimentos ricos en licopeno se asocia con un riesgo menor de cáncer y enfermedad cardiovascular. El licopeno no se produce en el cuerpo, por ello usted se puede beneficiar de sus propiedades al comer alimentos que lo contengan tales como la salsa para espagueti o el jugo o pasta de jitomate. Otras frutas y verduras, tales como la sandía y la toronja rosada también proveen licopeno pero en cantidades más pequeñas. El licopeno se absorbe mayormente cuando se consume en forma procesada tales como productos de jitomate en vez del jitomate crudo. La razón de esto no es clara.

Usted puede gozar de comidas deliciosas hechas con una variedad de frutas y verduras con la posibilidad de beneficiarse potencialmente de varios fitoquímicos que son sustancias que las plantas producen naturalmente. Estos son dos fitoquímicos que se encuentran en algunas frutas y verduras.

1. Beta-sitosterol es un fitosterol importante que se encuentra en los plátanos, manzanas, melones, uvas, ciruelas y cerezas. El aumento de fitosterol se asocia con niveles bajos de colesterol. Dentro de las frutas de consumo regular, las naranjas y los aguacates contienen casi el doble de cantidad de beta-sitosterol que otras frutas, incluyendo el maíz y las aceitunas que también contienen altas cantidades de beta fitosterol.
2. Glutación, un fitoquímico encontrado en frutas y verduras actúa como antioxidante. Los aguacates pueden ser la mejor fuente de glutación que se ha asociado con protección en contra de cánceres de la boca, la garganta, y otros.

La buena nutrición es importante para todos, especialmente al tratar de disminuir sus riesgos para el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Las necesidades nutricionales varían de una persona a otra. Los profesionales de la salud pueden trabajar con usted para determinar sus metas nutricionales específicas. Comer bien significa comer una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes esenciales, las proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

SOUTH SHORE COMMUNITY CELEBRATION

By Severa Wright, Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition Volunteer

If you were unable to attend the 3rd Annual “Celebration of The Spirit of South Shore” in 2002, you missed an exciting fun-filled day for the family and an excellent opportunity to meet and network.

There was something for every one! Families and friends enjoyed food from various ethnic menus or brought their own picnic baskets. The children romped and ran free on the green grass. Don’t you agree there is something special about hearing the laughter of our children playing safely and happily?

The adults relaxed on their blankets and chairs in Rosenblum Park. They listened to the music and songs of famous entertainers like Rico, the Michael Jackson impersonator. WCGI personality, Marcia Noble, was the M.C. who moved the program from rapping to gospel and then swung the different performers into rhythm and blues that made you clap your hands, pat your foot, and snap your fingers. The cool ones grooved with jazz music and enjoyed the smooth singing of Dee Alexander. In between there were silly clowns and quick-handed jugglers. “Nate - The Great” did magic tricks and stand-up comedienne, Allen Edge, had all of us hysterical with his hilarious jokes. There was a Super-Duper Hero, who paraded the crowd of children around the park like the Pied Piper. They all played imaginative games and was rewarded with school supplies donated by South Shore’s dynamic and innovative Alderwoman, Leslie Hairston.

Parents stuck their chest out proudly as their children acted out serious scenarios on hot topics, such as, “Just Say No!! – to Drugs” and “Stay in School”. Some children gave impressive speeches on social issues that attack the development of our youth. Other kids played musical instruments, and the South Shore High School Drill Team stepped their precision routines.

The South Shore “Global Girls” organized by Marvinteta Penn was an important facet in our focus on “Prevention” and “Wellness”. The pre-teens worked in the screening booths that were sponsored by the University of Chicago and The University of Illinois, along with South Shore and Jackson Park Hospitals. Volunteer nurses and technicians monitored blood pressures. The main emphasis was on testing glucose levels and rendering nutritional information to combat the upsurge of diabetes in juveniles and adults through weight control.

The Global Girls distributed medical literature to everyone. The pre-teens also promoted the need for pledges to support their “1st Annual Diabetes Walkathon” that was held in August 31st last year. Their “One Step, One Bite at A Time” theme will target Type II diabetes.

In summary, this is a place to be in August, don’t miss it! For more information on the upcoming event for this summer call 773.221.3502



LIFE CONTINUES

By Juanita Moreno

Centro Comunitario Juan Diego started its 10-sessions Diabetes Empowerment and Education Program Training (Life Continues) on January 16, 2003 with great success. Having a participation of 40 individuals whereas 20% of them do have Diabetes and the rest are a high risk.

On the first class members of UIC-Midwest Latino Health Research, Training and Policy Center were present. They taught participants to measure their A1C, which is a measurement of the average of blood glucose levels for three months. All the participants are extremely interested on every and each topic presented to them as well as in the exercise class implemented at CCJD every Tuesday and Thursday from 8:30am thru 9 am.

The common purpose of all of us, participants and providers is to have a good control and prevention of diabetes. Thanks to the program “A Visit Counts” that CCJD has developed, the group of participants were identified and recruited.

CELEBRACIÓN DE LA COMUNIDAD DE SOUTH SHORE

Por Severa Wright, Voluntaria de Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition

Si usted no tuvo la oportunidad de asistir al Tercer Festival Anual “Celebrando el Espíritu de South Shore” el año pasado, usted se ha perdido de un día espectacular, lleno de diversiones para la familia y de una excelente oportunidad para conocer gente y relacionarse.

¡Había algo para cada uno! Las familias y sus amistades gozaron de la comida de diferentes menús étnicos o trajeron su propia comida. Los niños corrían libres sobre el verde pasto. ¿No cree usted que hay algo especial en el escuchar las risas de los niños jugando felizmente? Los adultos descansaban sobre sus colchas o sillas en el parque Rosenblum. Escuchaban la música de famosos artistas tales como Rico, el imitador de Michael Jackson. Marcia Noble, una locutora de WCGI fue la maestra de ceremonias y condujo el programa desde rap hasta coros eclesiásticos meciéndose al ritmo de diferentes artistas haciendo que los acompañáramos con las palmas de las manos, zapateando, o tronando los dedos. Algunos escuchaban música de jazz al ritmo de Dee Alexander. Otros miraban a los payasos e ilusionistas. “Nate - The Great” hacía trucos de magia, Allen Edge nos puso históricos con sus bromas y chistes. También estaba ahí Super-Duper Hero, que hizo desfilar a los niños en el parque como “la vívora de la mar”. Todos participaron en juegos imaginarios y recibieron como regalo útiles escolares donados por Leslie Aristón, la dinámica e innovadora regente de South Shore.

Los padres se mostraban orgullosos de que sus hijos participaran en escenarios tan serios al hablar de temas como “Solo diga No a las Drogas” y “Quédate en la Escuela”. Algunos niños dieron discursos impresionantes sobre temas sociales relacionados con el desarrollo de nuestra juventud. Otros niños tocaron instrumentos musicales y el equipo de emergencia de la Secundaria South Shore demostró sus rutinas con precisión.

El grupo llamado “Global Girls” de South Shore organizado por Marvinnetta Penn, fue una faceta importante en el enfoque de “Prevención” y “Bienestar”. Las preadolescentes trabajaron en las tiendas de escrutinio patrocinadas por las Universidades de Chicago e Illinois, junto con los hospitales South Shore and Jackson Park. Enfermeras voluntarias midieron la presión arterial. El énfasis principal se hizo, sin embargo, en la medición de niveles de glucosa sanguínea y la diseminación de información nutricional para combatir el aumento de diabetes juvenil y del adulto por medio del control de peso.

El grupo de Global Girls distribuyó folletos informativos a todos los participantes. Las preadolescentes también

promovieron la necesidad de apoyar el Primer Walkaton Anual en Contra de la Diabetes que se llevaría a cabo en Agosto del año pasado. Su tema “Un Paso, Un Bocado a la Vez” se enfoca en la diabetes tipo dos.

En resumen, este es el lugar donde usted debe estar en agosto, ¡No se lo pierda! Para más información sobre los eventos que se llevaran a cabo este verano llame al 773.221.3502



LA VIDA CONTINÚA

Por Juanita Moreno

El Centro Comunitario Juan Diego comenzó el 16 de enero de este año su clase de 10 sesiones del programa DEEP: Diabetes Empowerment and Education Program (La Vida Continúa). Tiene la participación regular de 40 personas de las cuáles 20% son personas con diabetes y el resto están en alto riesgo de desarrollar la enfermedad.

En la primera clase, miembros del UIC-Midwest Latino Health Research, Training and Policy Center estuvieron presentes para enseñar a los participantes a medir su A1C. Esta prueba provee al paciente con el promedio de niveles de glucosa durante los últimos tres meses. Todos los participantes están sumamente interesados en todos los temas que se han presentado y también con las sesiones de ejercicio que el CCJD ha implementado cada martes y jueves de 8:30 a 9 de la mañana.

El propósito común de todos nosotros, tanto participantes como proveedores es el control y la prevención de la diabetes. Gracias especiales a nuestro programa “Cada Visita Cuenta” que el Centro ha desarrollado y de donde los pacientes se identificaron y reclutaron.

BIG BONED OR OBESE?

By Margaret Davis, RN

In the African American Community, it is not unusual to hear obese females comment “I am not fat, I’m just big boned!”. Unfortunately statistics don’t support this comment. According to the Center for Disease Control an estimated 61 percent of United States adults and 13 percent of children and adolescents are overweight or obese.

An estimated 300,000 deaths a year are associated with being overweight or obese. Chicago has the distinction of being one of two cities in the USA with the largest number of obese residents. We must address this issue of obesity because individuals who are obese have a 50 to 100 percent increased risk of early death primarily from diabetes and heart disease.

In an upcoming conference at the University of Chicago, researchers will investigate why obesity is now a bigger threat to poor people than starvation in the United States. Nearly 15 percent of kids between 12 and 19 are overweight- up from 5 percent in the late 1970s. According to a February Newsweek article, Congress allocated \$50 million dollars in grant money so Physical Education teachers can refocus their curriculum on fitness.

Diabetes and Heart Disease have always been associated with obesity. The American Heart Association in

February issued a statement: “ We have to understand that the heart disease epidemic is not going to be solved in the doctors office... health professionals are the ones who should be talking in schools, churches and rotary clubs”. These recommendations also apply to diabetes care.

The new AHA statement also promotes environmental change. For example: grocery stores should offer heart healthy foods at reasonable cost, restaurants should include more selections that meet nutritional guidelines and all communities should provide safe and convenient means for walking and bicycling.

Fortunately, the Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition and its partners are addressing these lifestyle issues. Programs offered by the park district are addressing the physical fitness issues. Nutrition counseling is being provided, and medical providers and the South Chicago Chamber of Commerce are addressing environmental change.

The issue of obesity and its impact on diabetes will be a primary priority for the coalition in the upcoming months. We can no longer accept the comment “ I am just Big Boned.

Tabla de la masa corporal – Body Index Mass

	5'0"	5'1"	5'2"	5'3"	5'4"	5'5"	5'6"	5'7"	5'8"	5'9"	5'10"	5'11"	6'0"	6'1"	6'2"	6'3"	6'4"
100	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12
105	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12
110	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13
115	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14
120	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
125	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15
130	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
135	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16
140	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17
145	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17
150	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18
155	30	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18
160	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19
165	32	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20	20
170	33	32	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20
175	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22	21	21
180	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22	22
185	36	35	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22
190	37	36	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24	23	23
195	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24	23
200	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24
205	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	25
210	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25
215	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26

¿SOY ANCHA/O O ES QUE ESTOY OBESA/O?

Por Margaret Davis, RN

En las comunidades Afro-Americana y Latina no es raro escuchar que las mujeres que están sobrepasadas de peso comenten “No estoy gorda, ¡Es sólo que mis huesos están anchos!”.

Desafortunadamente, las estadísticas no apoyan este comentario. De acuerdo con el Center for Disease Control se estima que un 61 por ciento de los adultos y un 13 por ciento de los niños y adolescentes están sobrepasados de peso y obesos. Se estima que 300,000 muertes al año son asociadas con el sobrepeso u obesidad. Chicago tiene la distinción de ser una de las dos ciudades en los Estados Unidos con el número más grande de residentes obesos. Debemos de tratar este problema de obesidad porque los individuos que están obesos tienen un 50 a 100 por ciento de mayor riesgo de muerte prematura debido a la diabetes y a enfermedades cardiovasculares.

En una conferencia planeada en la Universidad de Chicago, los investigadores hablarán del porque la obesidad es actualmente una amenaza más grande para la gente pobre que el padecer de hambre en los Estados Unidos. Casi un 15 por ciento de los niños entre 12 y 19 años de edad están sobrepasados de peso, comparados a un 5 por ciento en los últimos años de la década de los 70s. De acuerdo a un artículo de February Newsweek, el congreso asignó \$50 millones de dólares en una beca para que así los maestros de educación física puedan reenfocar su currículo en condición física.

La diabetes y las enfermedades cardiovasculares siempre se han asociado con la obesidad. En febrero, la American Heart Association publicó una declaración: “Tenemos que entender que la epidemia de enfermedad cardiovascular no se va a solucionar en el consultorio médico... los profesionales de medicina son los que deberían estar hablando en las escuelas, iglesias, y asociaciones”. Estas recomendaciones también aplican al cuidado de la diabetes.

La nueva publicación de American Heart Association también promueve cambios en el medio ambiente. Por ejemplo, las tiendas deberían de ofrecer comidas saludables para el corazón a un precio razonable. Los restaurantes deberían de incluir más selecciones que satisfagan las reglas de nutrición y todas las comunidades deberían proveer maneras seguras y convenientes de caminar y andar en bicicletas.

Afortunadamente, el Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition y sus asociados están tratando estos temas de estilo de vida. Los programas que ofrece el distrito de parques se enfocan en la condición física. Se ha facilitado la conserjería de nutrición y los proveedores de salud y la Cámara de Comercio de South Chicago están tratando de hacer cambios del medio ambiente. El tema de obesidad y su impacto en la diabetes será una prioridad primordial para la coalición en los siguientes meses. Ya no podemos aceptar el comentario: “Es sólo que mis huesos están anchos”.

Condición/Condition	Rango de IMC
Bajo peso/Low	< 18.5
Peso adecuado/Adequate	18.5 - 24.9
Sobrepeso/Overweight	25 - 29.9
Obeso/Obese	30 - 39.9
Extremadamente obeso/Extremely Obese	>= 40

Utilice estos promedios para saber si usted está sobrepasado/a de peso. Compárelos con la tabla de la página anterior.

Use this table to identify the meaning of your IMC average. You obtain your IMC using the table on the previous page

MÁS POR SUS CACAHUATES

Judith V. Sayad

Un estudio reciente publicado en Journal of the American Medical Association analiza la posibilidad de que un aumento en el consumo de cacahuates y mantequilla de cacahuete (maní) jueguen un rol en el futuro desarrollo de diabetes del adulto. Se piensa que las grasas insaturadas (poli y mono-insaturada) mejoran el balance de glucosa e insulina en el cuerpo. Por lo mismo, pueden tener un rol en prevenir el desarrollo de la diabetes. Los cacahuates tienen un alto contenido de grasas insaturadas y otros nutrientes que afectan el metabolismo de la glucosa. El estudio analizó los datos del Estudio de Salud de las Enfermeras e hizo seguimiento a 83,000 mujeres entre las edades de 34 a 59 años que no tenían historial de diabetes, enfermedad cardiovascular, o cáncer antes de entrar al estudio en 1980. El seguimiento fue por un promedio de 16 años y se completaron cuestionarios de su historia alimenticia al principio del estudio. Los datos

se corrigieron por peso (índice de masa corporal), actividad física, y uso de alcohol y tabaco. Los autores encontraron que las mujeres que indicaron comer cacahuates cinco o más veces a la semana tuvieron una disminución de 23% en el desarrollo de diabetes. Las mujeres que reportaron comer mantequilla de cacahuete (maní) cinco veces o más por semana tuvieron una disminución de 21% en la incidencia de diabetes. Ambos grupos se compararon con mujeres que reportaron casi nunca comer cacahuates o mantequilla de cacahuete. Los autores hicieron ajustes al consumo de grasas y fibra del cereal sin encontrar cambios en los resultados. Los autores alertan el evitar aumentar el consumo de calorías y recomiendan el consumo regular de cacahuates como reemplazo de productos de harina refinada o carnes rojas o procesadas.

Published by the Midwest Latino Health Research Training and Policy Center, Jane Addams College of Social Work, University of Illinois at Chicago, 1640 W. Roosevelt Rd. Chicago IL 60608 Suite 636, as part of the Chicago Southeast Diabetes Community Action Coalition funded by REACH 2010, a program of the Centers for Disease Control and Prevention.

Editor: Catalina R. Ramos-Hernandez

Translator: Oscar Juarez

Contributors: Aida Giachello, Margaret Davis, Lorraine Moreno, Andrea Williams, Judy Sayad, Jose Arrom, Severa Wright, Elizabeth Barrera, and Juanita Moreno.

Comments or questions: crramos@uic.edu or 312.413.4083

Midwest Latino Health Research, Training and Policy Center
1640 W. Roosevelt Rd. Suite 636 (MC 625)
Chicago, IL 60608-6906


