ABC | SALUD

08/02/2013

# La dieta mediterránea controla la diabetes

**Agencias**

Última revisión viernes 08 de febrero de 2013

Frutas, verduras y aceite de oliva para manejar la diabetes. FOTOLIA

La mediterránea podría ser la mejor dieta para el **control de la diabetes**, tal y como ha evidenciado una investigación realizada por los Western Sussex Hospitals del Reino Unido y publicada en *American Journal of Clinical Nutrition*. Para el especialista en diabetes de estos centros hospitalarios británicos y autor principal de este trabajo, Olubukola Ajala, este tipo de alimentación «**puede mejorar varios aspectos**» relacionados con esta patología.

Estos pacientes «no pueden almacenar la glucosa en las células eficazmente», algo que puede hacer que sus niveles de azúcar en la sangre sean «peligrosamente altos», indica el experto. Ante ello, y para optimizar el control del azúcar en sangre y reducir el riesgo de complicaciones de la enfermedad, apuesta por los **cambios de estilo de vida**, «como la pérdida de peso». Sin embargo, el experto expone que aún «no ha quedado claro» que plan de dieta funciona mejor para ello. Para descifrar este enigma, Ajala y su equipo de investigación han revisado los resultados de 20 estudios que compararon el efecto de siete dietas populares en adultos con diabetes tipo II.

**Frutas y verduras**

Los expertos han constatado que la dieta mediterránea, la baja en carbohidratos, la altas en proteínas y la de bajo índice glucémico «hacen que las personas bajen su nivel de azúcar». No obstante, transcurridos seis meses, las personas con un plan de alimentación mediterránea perdieron un promedio de 1,81 kilos, mientras que las otras no tuvieron un efecto «significativo«» sobre el peso, manifiestan. En concreto, la dieta mediterránea propone una alimentación a base de «frutas, verduras, legumbres, pescado, y aceite de oliva», sostiene Ajala.

Además, fomenta la utilización de hierbas en lugar de alimentos como «**mantequilla y sal**», explica. Además, otros estudios previos han vinculado su consumo al menor riesgo de «cáncer, alzhéimer, párkinson o infarto de miocardio», señala el investigador. A ello se añade el hecho de que «aumenta el colesterol bueno en un 10 por ciento y que reduce el nivel de triglicéridos en un nueve por ciento», concluye.