

## Consumir dos raciones de nueces semanales reduce el riesgo de diabetes tipo 2 en mujeres



Hace 2 horas Ep. Madrid.

Consumir dos raciones de nueces --28 gramos por ración-- reduce un 21 por ciento el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en mujeres, según ha mostrado un equipo de investigadores del Harvard School of Public Health, cuya investigación ha sido publicada en el 'Journal of Nutrition'.

Los expertos han llegado a esta conclusión tras comparar los resultados obtenidos en el seguimiento de 58.063 mujeres de entre 52 y 77 años que participaron en el Nurses Health Study (NHS) entre 1998 y el 2008; y de las 79.893 participantes de entre 35 y 52 años del estudio NHS II entre los años 1999 y el 2009. Al comenzar ambos estudios, ninguna de las participantes presentaba diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer.

La dieta y el estilo de vida son claves en la lucha contra la diabetes, y evidencias recientes sugieren que tiene mayor importancia el tipo de grasa que se consume que la cantidad total de grasa que se ingiere.

Mientras que la mayoría de frutos secos contienen un alto porcentaje de grasas monoinsaturadas, las nueces se diferencian porque se componen básicamente de ácidos grasos poliinsaturados, que ya se habían asociado a la reducción de la resistencia a la insulina y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Precisamente, las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácido alfa-linolénico, los ácidos grasos Omega 3 de origen vegetal.

"Las nueces son un ingrediente esencial de una dieta equilibrada y variada. Los resultados obtenidos --que normalmente sólo se consiguen con potentes medicamentos--, son sólidos y remarcables e indican, de manera fehaciente, la importancia de consumir alimentos completos, como las nueces, en la lucha contra la diabetes", ha recalcado el experto en diabetes y obesidad, David Katz.