



RBEA

ALIMENTACIÓN

LA FRUTA ES SANA PARA EL DIABÉTICO

Al diabético se le aconseja ser prudente con el consumo de frutas. Sin embargo, un estudio de Allan S. Christensen, del Hospital Universitario de Aarhus (Dinamarca) y publicado en *Nutrition Journal*, ha mostrado que los diabéticos que consumían dos o tres piezas diarias conseguían reducciones mayores de peso y de la circunferencia de la cintura sin alterar sus niveles sanguíneos de glucosa que quienes solo comían una. Por ello los autores del estudio aconsejan a los pacientes con diabetes tipo 2 que no reduzcan su ingesta de frutas. El estudio no ha tenido en cuenta la influencia de otros factores en los resultados -por ejemplo, si el grupo que ingirió más fruta consumió más o menos calorías-, porque se quería valorar el efecto en la vida real de la recomendación médica de comer más o menos frutas.

Las propiedades beneficiosas de las frutas -contenido en vitaminas, antioxidantes y fibra- también son válidas en la diabetes tipo 2.