



EN BREVE



ARCHIVO

Riesgos en el consumo excesivo de carnes rojas

DIABETES. Las personas que comen mucha carne roja están en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, mientras que las que consumen menos carne roja lo reducen. Esos son los hallazgos de un nuevo estudio de gran tamaño en Singapur en que participaron 149,000 mujeres y hombres de Estados Unidos. Los investigadores hallaron que aumentar el consumo de carne roja puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 48%, según recoge Health Day. “No hay necesidad de poner más carne roja en el plato: aumenta el riesgo de diabetes”, señaló el investigador líder An Pan, profesor asistente de la Facultad de Salud Pública Saw Swee Hock de la Universidad Nacional de Singapur. “Es mejor reducir el consumo de carne roja, reemplazándola con otros alimentos sanos, como frijoles, legumbres, productos de soja, frutos secos, pescado, aves y granos integrales”, añadió.