

Los cereales ricos en fibra protegen frente a la diabetes y los problemas cardiacos



Foto: BEN/FLICKR/CC

NUEVA YORK, 3 Jul. (Reuters/EP) -

La Sociedad Americana de Nutrición defiende que las personas que comen cereales con alto contenido de fibra son menos propensos a desarrollar diabetes o enfermedades del corazón, según una revisión de estudios que publica en su último número la revista 'American Journal of Clinical Nutrition'.

"La fibra de cereales puede ser uno de los ingredientes protectores que contribuye a reducir el riesgo", ha asegurado uno de los autores del estudio perteneciente a la Escuela de Salud Pública de Harvard en Boston, Lu Qi, que junto a otros científicos analizaron un total de 80 estudios.

En concreto, vieron como las personas que consumieron la mayor cantidad de fibra de cereales o cereales integrales tenían un riesgo de un 18 a un 40 por ciento menor de desarrollar diabetes, en comparación que quienes comían menos.

Del mismo modo, las personas con dietas cereales ricos en fibra tenían un riesgo un 22 a un 43 por ciento menor de accidente cerebrovascular, y de un 14 a un 26 por ciento de morir por enfermedad cardiovascular.

En la revisión también se observó que los granos ricos en fibra también estaban asociados a un peso corporal más bajo, si bien el efecto fue menor. No obstante, dos estudios mostraron que las personas que consumían más fibra en los cereales perdían alrededor de un kilo más que el resto de participantes.

El análisis fue financiado por becas de la compañía Kellogg y otras empresas de alimentos y nutrición. Además, dado que en ninguno de los estudios se asignó al azar a los participantes del estudio, los autores entienden que no se puede probar si fue la fibra u otros factores los causantes de dicha protección.

"Puede ser simplemente que la gente que come cereales con fibra quede satisfecha por más tiempo, y por lo tanto no coman mucho, lo que hace que estén más delgados", ha explicado Teresa Fung, nutricionista del Simmons College de Boston que no participó en el estudio.