

Para prevenir la diabetes, mejor toma fruta en lugar de zumo de frutas



Para prevenir la diabetes es más saludable consumir piezas de frutas en lugar de zumo de frutas.

| 09 sep 2013

S. Torres / Mujerhoy.com

Para nadie es un secreto que la fruta es beneficiosa. La pregunta que se hacen ahora los científicos es qué tipo de fruta puede aportar mayores ventajas a enfermos como los diabéticos, por ejemplo.

Un nuevo estudio publicado en el British Medical Journal ha demostrado que **las frutas enteras, especialmente las uvas, las manzanas y los arándanos reducen el riesgo de desarrollar Diabetes tipo II**, pero sugieren que beber el zumo de estas mismas frutas podría elevar el riesgo.

El estudio fue diseñado y realizado por los expertos de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Su autor principal, el investigador Qi Sun ha declarado que el hallazgo principal del estudio ha sido probar que determinadas frutas protegen más que otras y suponen un beneficio específico para el control de la diabetes tipo II. El estudio se realizó en cerca de 190.000 personas, de las cuales un 7 por ciento estaban diagnosticados con diabetes.

Las personas que comían frutas, especialmente **arándanos, uvas y manzanas**, al menos dos veces a la semana, tenían un 23 por ciento menos de riesgo de desarrollar diabetes tipo II, que aquellos que comían fruta una vez a la semana. Pero aquellos que habían bebido una ración o más de zumo de frutas al día vieron elevado en un 21 por ciento el riesgo de desarrollar la enfermedad respecto al resto.

Los investigadores creen que debe haber otras razones, ajenas a las frutas y al zumo de frutas, que explique estas diferencias. Quizás que la gente que come con frecuencia cierto tipo de frutas también desarrolle otras estrategias para protegerse de la diabetes, como llevar una vida menos sedentaria.

De momento los autores recomiendan **incrementar el consumo de fruta entera**, pero no el de zumo de frutas, como medida para prevenir la diabetes.