



Se habla de...

Comer fruta reduce el riesgo de diabetes tipo 2



Comer más frutas, en especial arándanos, uvas y manzanas, se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2, mientras un mayor consumo de zumo tiene un efecto adverso, según sugiere un artículo publicado en 'British Medical Journal'. Se recomienda incrementar el consumo de frutas para la prevención de muchas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, pero los estudios han generado algunos resultados mixtos. Tres porciones por semana de arándanos, uvas y pasas, manzanas y peras reducen significativamente el riesgo de diabetes tipo 2.