



El pan integral reduce la diabetes

Desde la campaña 'Pan cada día' nos cuentan sobre un reciente estudio que indica que existe una relación inversa entre el consumo de cereales integrales y la incidencia de diabetes de tipo 2 (más cereales, menor riesgo). En el estudio se analizó la dieta de mujeres de 50 a 79 años y se clasificó a las participantes según el consumo diario de cereales integrales: 0 raciones, inferior a 0,5 raciones, 0,51 raciones, 1-1,5 raciones, 1,5-2 raciones, de 2 o más raciones. El consumo de cereales integrales entre las participantes en el trabajo fue, en general, escaso, con una media de 1,1 raciones/día. Las mujeres con mayores consumos de cereales integrales presentaron un menor riesgo de diabetes de tipo 2, después de eliminar la influencia de otros factores dietéticos como no dietéticos.