



Las recomendaciones de estilo de vida no deberían ser distintas en diabéticos

cf. Los consejos sobre el estilo de vida para pacientes diabéticos no deberían ser diferentes de los que se dan al público general, según sugiere una nueva investigación publicada la semana pasada en *Diabetologia*. El trabajo, coordinado por Diewertje Sluik, miembro del Departamento de Epidemiología del Instituto de Nutrición Humana Potsdam-Rehbruecke, en Alemania, exploró la relación entre el riesgo de mortali-

dad y los siguientes factores de estilo de vida: índice de masa corporal, proporción cinturón/altura, 26 grupos de alimentos, consumo de alcohol, actividad física en el tiempo de ocio y tabaquismo.

Esta investigación, realizada dentro del *Estudio Prospectivo Europeo sobre Nutrición y Cáncer, EPIC*, incluyó 6.384 diabéticos y 258.911 no diabéticos.

Los investigadores hallaron que la mortalidad glo-

bal fue un 62 por ciento mayor en las personas con diabetes, en comparación con las personas que no padecían esta enfermedad. Esta conclusión viene a confirmar lo que ya se sabía. La ingesta de fruta, verduras, frutos secos, semillas, pasta, aves de corral y aceite vegetal fue relacionada con un riesgo de mortalidad más bajo, mientras que el consumo de mantequilla y margarina fue asociado a un riesgo de mortalidad

mayor. Estas asociaciones fueron significativamente más fuertes en personas con diabetes que en los que no padecían la patología endocrinológica.

Otra conclusión es que tanto los fumadores actuales como los que ya habían dejado el hábito presentaban un riesgo más elevado de mortalidad que aquellas personas que nunca habían fumado, independientemente de que fueran diabéticos o no.