



Averiguan cómo la fibra ayuda a combatir la diabetes y la obesidad

Se sabe desde hace años que una dieta rica en fibra protege frente a la obesidad y la diabetes, pero había pocas pistas sobre los mecanismos implicados en este proceso. Ahora un equipo de investigadores del CNRS, el Inserm y la Universidad Claude Bernard de Lyon 1, en Francia, parecen haber desvelado finalmente cómo se produce este efector protector. La respuesta, y esto no debería ser una sorpresa, parece residir en la flora intestinal y en la capacidad del intestino para producir glucosa entre las comidas. Estos resultados, publicados en la revista «Cell», también aclaran el papel del intestino y sus microorganismos asociados en el mantenimiento de la glucemia y, según los expertos, darán lugar a nuevas recomendaciones dietéticas para prevenir la diabetes y la obesidad.

Muchas frutas y verduras dulces son ricas en fibras fermentables que necesitan la colaboración de las bacterias intestinales que las transforman en ácidos grasos de cadena corta, asimilables por el organismo. El efecto protector de estas fibras es conocido: los animales de laboratorio alimentados con ellas tienen menos grasa y son menos propensos a desarrollar diabetes.

Glucosa intestinal

La clave de este proceso, que se desconocía, parece estar en la capacidad del intestino para producir glucosa. El intestino grueso la sintetiza y libera en la corriente sanguínea entre las comidas y durante la noche. Los nervios de la vena porta la detectan y envían una señal al cerebro. Como respuesta el cerebro desencadena una serie de efectos protectores contra la diabetes y la obesidad: La sensación de hambre se desvanece, el gasto de energía en reposo aumenta y, por último, pero no menos importante, el hígado produce menos glucosa.

Además de desvelar este mecanismo hasta ahora desconocido, este trabajo arroja luz sobre el importante papel de la flora in-



LAS LEGUMBRES SON UNO DE ESOS ALIMENTOS CASI «MÁGICOS», RICOS EN FIBRA Y ENERGÍA

testinal que, mediante la fermentación de la fibra dietética, proporciona al intestino los precursores para producir glucosa.

También demuestra la importancia del intestino en la regulación de la glucosa en el cuerpo y, por último, pero no menos importante, estos resultados pueden servir para desarrollar nuevas pautas nutricionales y para facilitar la búsqueda de nuevas dianas terapéuticas con el fin de prevenir o tratar dos de las patologías más prevalentes de nuestros días, que constituyen una epidemia silenciosa: la diabetes y la obesidad, que algunos expertos han denominado con el término mixto de diabetesidad.