



Los flavonoides protegen contra la diabetes

MADRID
REDACCIÓN

Consumir altos niveles de flavonoides, incluyendo antocianinas y otros compuestos, podría ofrecer protección frente a la diabetes de tipo 2, según un estudio de la Universidad de East Anglia y el King's College, de Londres, que se publica en *Journal of Nutrition*.

Los resultados del trabajo, que incluyó a casi 2.000 mujeres, relacionaron una alta ingesta de los compuestos con una menor resistencia a la insulina e inflamación y una mejor regulación de la glucosa en sangre.

Se estudió la ingesta diaria de flavonoides por parte de las participantes y se les realizaron analíticas de sangre. "Observamos que aquellos que consumían grandes cantidades de antocianinas y flavonas tenían una resistencia a la insulina menor y, por tanto, menos riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Además, los que ingerían mayor cantidad de antocianinas tenían menos predisposición a la inflamación crónica, mientras que los que tomaban más flavonas presentaban mejores niveles de adiponectina. Lo que aún no sabemos es cuánta cantidad de estos compuestos es necesaria para llegar a reducir la diabetes", afirma Aedin Cassidy, autora principal del trabajo.

Tim Spector, otro de los autores, explica que identificar estas sustancias podría ayudar a mejorar las dietas, pero hay que realizar más ensayos en población con diabetes temprana para determinar quién se beneficiaría.