

primeros estudios en humanos a gran escala que examina cómo estos compuestos bioactivos pueden reducir el riesgo de diabetes. En el laboratorio ya habían demostrado su eficacia para modular la regulación de la glucosa, que afecta al riesgo de diabetes tipo 2, pero había pocos datos de cómo la ingesta habitual podría influir en la resistencia a la insulina, la regulación de la glucosa en sangre y la inflamación.



Rico en omega3

Una dieta en la que el pescado azul (salmón, atún arenque, anchoa, sardina, caballa...), esté ampliamente representado puede ayudar a mantener a raya la diabetes 2, como ha comprobado un estudio de la Universidad del Este de Finlandia publicado en «Diabetes Care», que relaciona altas concentraciones de omega-3 en sangre con un 33% de reducción en el riesgo de esta patología.



diferencias podrían depender de la flora intestinal, para la que el yogur puede ser beneficiosa. Y, como apunta Ruiz los lácteos tienen un índice glicémico bajo. Ante tantos «peros» lo mejor es una dieta equilibrada, como la mediterránea, en la que se

integren estos alimentos junto con pescados, ricos en omega-3, frutas y verduras ricas en fibras. Y todo esto sin olvidar el ejercicio, que supone un 30% del éxito en mantener el peso a raya. No hay alimentos «mágicos» que sustituyan estas pautas.

el tratamiento de la diabetes tipo 2», asegura.

Inflamación, otra pieza más

Para Marc Donath, jefe del Departamento de Diabetes del Hospital Universitario de Basilea (Suiza), la inflamación juega un papel esencial en el desarrollo de la diabetes y reducirla puede mejorar el control de la glucosa. «La mitad de los españoles tienen resistencia a la insulina, pero no todos van a desarrollar diabetes, ¿por qué?», se pregunta. La inflamación puede acabar con las células beta del páncreas.

La capacidad de antiinflamatorios como la aspirina para reducir los niveles de glucosa se conoce desde finales del siglo XIX, añade, pero no puede utilizarse como tratamiento a largo plazo para tratar una patología crónica como al diabetes por sus efectos secundarios. Pero hay otras alternativas para combatir la inflamación. Algunas personas con artritis reumatoide sometidas a terapia biológica tienen también un mejor control de la glucosa. Algunos de estos fármacos, ya aprobados, mejoran la secreción de insulina así como la sensibilidad a esta hormona, asegura.

Barbara Cannon

«Un poco de frío ayuda a perder peso y previene la diabetes»

DIRECTORA DEL INSTITUTO WENNER-GREN

P. QUIJADA

Igual que hablamos de colesterol malo y bueno, también podríamos hablar de grasa buena y mala. La grasa parda, o marrón, a diferencia de la blanca, podría jugar un papel fundamental para ayudarnos a controlar el peso, los niveles de triglicéridos y de azúcar en sangre. Hasta hace seis años se pensaba que solo estaba presente en los bebés y desaparecía con los años, porque la principal función de la grasa parda es convertir la comida en calor, pero no almacenar energía. Este tejido no se veía en las autopsias. Sin embargo, hace una década, con el uso del pet-scáner para localizar tumores, se vio que estaba presente también en los adultos. Para Barbara Cannon, catedrática de fisiología de la Universidad de Estocolmo, este descubrimiento puede tener un gran alcance.

-¿Qué función tiene?

-La gente obesa tiene menos grasa parda. No

sabemos aún si el exceso de peso se debe a que les falta grasa parda o si les falta porque son obesos. La gente que tiene más grasa parda tiene también niveles de azúcar más bajos. Por tanto parece que hay una relación entre este tejido adiposo y la diabetes o prediabetes. Nuestra esperanza es que si pudiéramos potenciar la grasa parda en estos adultos podrían reducir su peso y controlar los niveles de azúcar.

-¿El ejercicio ejerce algún papel en la formación de esta grasa «buena»?

-Hay estudios que indican que durante el ejercicio se produce una proteína en los músculos que puede ayudar a las células del tejido graso a convertirse en grasa marrón. Yo no estoy segura de que esto sea muy importante, porque cuando hacemos ejercicio aumenta la temperatura corporal y el cerebro desactiva el funcionamiento de

la grasa parda. Por tanto no es lógico que se fabrique más grasa marrón en esas circunstancias. Sin embargo, sabemos por otros estudios en animales que si tiritamos durante mucho tiempo, como semanas, tendremos más grasa parda. También sabemos que en invierno disponemos de más cantidad.

-¿Vivir en casas con exceso de calefacción podría ser perjudicial?

-La forma en que vivimos, con temperaturas confortables, hace que se desactive este mecanismo de producción de grasa marrón.



**EQUILIBRIO
UNA TEMPERATURA
DEMASIADO BAJA
AUMENTA EL
APETITO**

Cómo contribuye este

hecho a la epidemia de obesidad actual no se puede asegurar. Pero bastantes investigadores apuntan a su importancia. En Europa ahora se recomienda reducir la temperatura en nuestras casas, porque un poco de frío reduciría la capacidad para incrementar el peso corporal, ya que facilita que podamos quemar la mayoría de los alimentos que comemos. Pero si la temperatura

es demasiado baja, igual que ocurre cuando hacemos mucho ejercicio, gastamos más energía pero también comemos más. Y si incrementamos la ingesta y no lo compensamos totalmente, se reduce la posibilidad de mantener el peso corporal y aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

-¿Hay relación entre vivir en países más al norte, tener más grasa marrón y menos diabetes?

-No lo sabemos, porque sólo desde hace seis años se ha aceptado que los adultos tienen también esta grasa. Y para localizarla hay que hacer un pet-scáner y no sería ético hacer estudios por la radiación que implica. Un artículo muestra que quienes viven en el norte de Japón tienen más grasa que en el sur de la isla. Pero no sabemos si tienen más grasa marrón que en los que viven en el Ecuador.