



## Dieta Mediterránea, gran aliado contra la diabetes

Hasta ahora, la receta "habitual" contra la diabetes era la restricción calórica (evidentemente reduciendo el azúcar y los hidratos), aumentar el ejercicio y la pérdida de peso. Sin embargo, parece que si se sigue la Dieta Mediterránea no hace falta restar ni una caloría al menú diario para alejar la diabetes.

### FUENTE DE SALUD

En una investigación publicada en "Annals of Internal Medicine" se

comparó a dos grupos de voluntarios. El primero seguía una Dieta Mediterránea (con fruta, verdura, cereales integrales y pescado) suplementada con aceite de oliva y frutos secos; mientras que el segundo redujo las calorías con una dieta baja en grasas y aumentó el ejercicio. Pasados 4 años, se comprobó que los primeros habían reducido el riesgo de diabetes incluso un poco más que los segundos.