



▶ ALIMENTACIÓN

El exceso de sal en las comidas complica el control de la diabetes

● Las personas con diabetes que tienen una dieta alta en sal duplican el riesgo de patología cardíaca

Redacción

Las personas con diabetes tipo 2 que consumen una dieta alta en sal presentan el doble de riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular que aquellas que ingieren menos de sodio, según alerta un nuevo estudio publicado en *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. La diabetes

se produce cuando hay un exceso de azúcar en la sangre y las personas desarrollan esta condición cuando sus cuerpos se vuelven resistentes a la hormona insulina, que lleva el azúcar de la sangre a las células.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, alrededor de 29,1 millones de estadounidenses tienen alguna forma de diabetes, una población que se encuentra en riesgo de enfermedad cardíaca. Entre 2003 y 2006, las tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares fueron aproximadamente 1,7 veces mayores entre los adultos diagnosticados con diabetes que en los que no lo estaban, según el Informe

Nacional de Estadística de la Diabetes 2014 de los CDC.

“Los resultados del estudio proporcionan evidencias científicas claras que apoyan las dietas bajas en sodio para reducir la tasa de enfermedades del corazón en las personas con diabetes”, sentencia el autor del trabajo, Chika Horikawa, de la Universidad de la Prefectura de Niigata, en Niigata, Japón. “Aunque muchas directrices recomiendan

Las dietas bajas en sodio presentan beneficios para casi toda la población

que las personas con diabetes reduzcan su consumo de sal para disminuir el riesgo de complicaciones, este trabajo es uno de los primeros grandes estudios longitudinales que demuestra los beneficios de una dieta baja en sodio en esta población”, subraya.

Los participantes encuestados tenían entre 40 y 70 años y habían sido diagnosticados con la patología, fueron localizados en los 59 centros ambulatorios y universidades de todo Japón. Un total de 1.588 personas respondieron a una encuesta sobre sus dietas, incluyendo la ingesta de sodio, y los científicos revisaron los datos sobre las complicaciones cardiovasculares que experimentaron los participantes a lo largo de ocho años.