



## ▶ ALIMENTOS

# Los lácteos grasos, asociados a un menor riesgo de diabetes tipo 2

● Un estudio sugiere los beneficios para el metabolismo de las grasas lácteas y de origen vegetal por encima de las cárnicas

## Redacción

Una nueva investigación presentada en la reunión anual de este año de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes, en Viena (Austria) muestra que las personas con mayor consumo de productos lácteos altos en grasa (8 o más porciones por día) tienen un 23% menos de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que aquellas con el consumo más bajo.

Las grasas dietéticas podrían afectar al metabolismo de la glucosa y la sensibilidad a la insulina y, por lo tanto, tener un papel crucial en el desarrollo de la diabetes tipo 2 (DM2). Los estudios han indicado que la sustitución de las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas podría ser favorable en la prevención de la diabetes tipo 2, por lo que también sugiere que las fuentes vegetales de grasas pueden ser una mejor opción en comparación con las fuentes animales.

De hecho, se ha demostrado que el consumo elevado de carne y productos cárnicos de color rojo aumentan el riesgo de diabetes tipo 2, pero varios estudios epidemiológicos han indicado que un alto consumo de productos lácteos

puede ser protector, por lo que hace falta aclarar la importancia del contenido de grasa en la dieta y los alimentos de grasa.

En este nuevo estudio, Ulrika Ericsson, del Centro de Diabetes de la Universidad de Lund, en Malmö, Suecia, y su equipo examinaron las principales fuentes de grasa en la dieta, clasificadas de acuerdo con el contenido de grasa, y su asociación con el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El estudio incluyó a 26.930 individuos (60% mujeres), con edades de entre 45 y 74 años.

Durante 14 años de seguimiento, se identificaron 2.860 casos de incidentes de DT2 y se ajustaron los datos por cuestiones como edad, sexo, época, ingesta total de energía, índice de masa corporal, actividad física en el tiempo de ocio, tabaquismo, consumo de alcohol y educación. Los investigadores encontraron que el elevado consumo diario de productos lácteos altos en grasa se asoció con una incidencia de un 23% menor de diabetes tipo 2 para la ingesta más elevada del 20% de los participantes o quintiles (media de ocho porciones al día) en comparación con el consumo inferior al 20% una porción diaria).