

**SALUD****FRUTOS SECOS PARA MEJORAR LA DIABETES**

El pasado 14 de noviembre se celebró el día mundial de la diabetes, durante el cual el International Nut and Dried Fruit Council (INC) anunció que el consumo de frutos secos puede reforzar el sistema cardiovascular frente a la diabetes tipo 2.

Casi 350 millones de personas padecen diabetes. La Organización Mundial de la Salud avisa que en 2030 esta dolencia será la séptima del mundo en mortalidad.

El estudio PREDIMED ("Prevención primaria de la enfermedad cardiovascular con dieta mediterránea"), al que alude el INC, explica que el tomar frutos secos como parte de una dieta mediterránea puede rebajar la incidencia de esta enfermedad en un 52%.

En concreto, su conclusión es que un consumo de treinta gramos al día de frutos secos durante al menos cuatro años reduce en ese porcentaje la incidencia. Estos alimentos reducen el índice glucémico, lo cual incrementa la resistencia a la insulina, potencia la función endotelial de los vasos sanguíneos, además de mostrar un factor antiinflamatorio.

Dicho trabajo continúa la senda abierta por otro de la Universidad de Toronto, Canadá, en que se explicaba que los diabéticos pueden cambiar los carbohidratos por frutos secos en sus comidas. El equipo de investigadores analizó a 117 individuos de sesenta años afectados de diabetes tipo 2. Los pacientes de la muestra que modificaron su dieta de esta manera observaron una mejora en la energía del organismo y un mejor control de su peso, de los niveles de colesterol y el control de la enfermedad, al contrario que los pacientes que continuaron su dieta habitual.

Este trabajo ha salido a la luz en el marco de la III World Congress of Public Health Nutrition, que tuvo lugar en Las Palmas de Gran Canaria del 9 al 12 de noviembre.

La diabetes es una enfermedad crónica, consecuencia de una producción insuficiente o de mala calidad de insulina por el páncreas. La de tipo 2 cubre hasta el 90-95% de los casos, aparece alrededor de los cuarenta años y está relacionada con el sobrepeso, la falta de ejercicio y la hipertensión.

AEDV (Academia Española de Dermatología)

