

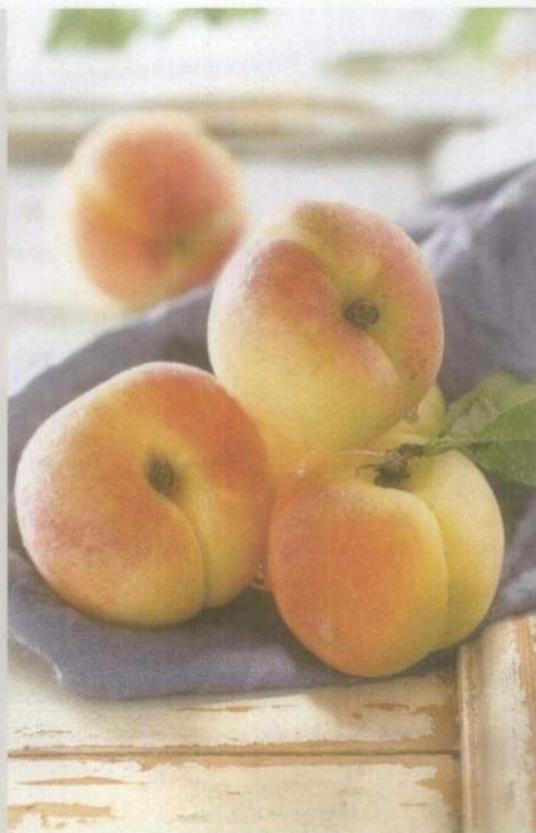


## NUTRITERAPIA

# Fitoquímicos que previenen la diabetes

**E**l betacaroteno y el resveratrol son dos compuestos fitoquímicos con propiedades antioxidantes y bioactivas que se están investigando desde hace años como preventivos de la diabetes. Un estudio reciente del Centro Médico Universitario de Utrecht y el Instituto Nacional Holandés de Salud Pública y Medio Ambiente ha concluido, después de analizar los datos de 37.846 personas, que una ingesta media de 10 mg al día de carotenoides reduce en un 22% el riesgo de diabetes tipo 2. Entre los alimentos más ricos en betacaroteno se hallan zanahorias, albaricoques, espinacas, calabazas...

**El resveratrol está presente** sobre todo en la uva, el vino tinto, algunas bayas y los cacahuetes, y la revista *European Endocrinology* estimaba a finales de 2014 en más de 10.000 los documentos publicados en los últimos 10 años sobre este compuesto. El mecanismo preventivo de la diabetes de este polifenol pa-



RBA

rece estar ligado a la capacidad que tiene de fortalecer los vasos sanguíneos y las mitocondrias («baterías») de las células, dos funciones que se ven dañadas por la hiperglucemia, el exceso de glucosa en la sangre, según publicaron en el número de marzo de *Diabetes & Vascular Disease Research* científicos de Baker IDI Heart and Diabetes Institute de Melbourne (Australia), la Universidad de Monash (Australia) y la Universidad de Kentucky (Estados Unidos).