

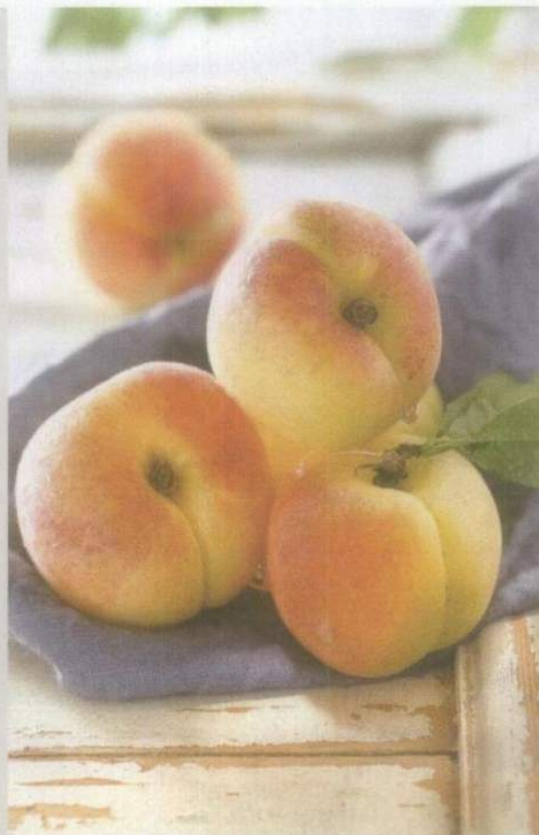


NUTRITERAPIA

Fitoquímicos que previenen la diabetes

El 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).