

elcomercio digital .com

La obesidad y la diabetes

Una investigación publicada en la revista *Annals of Internal Medicine* en el mes de enero demostró que la obesidad aumenta también el riesgo de sufrir **diabetes**. El consumo de la llamada «dieta occidental» de carnes rojas, productos lácteos de alto contenido graso y los elaborados con harina refinada, es la causa de un aumento del 60% del peligro de sufrir **diabetes** entre hombres de más de 40 años. Por el contrario, el estudio señala que el consumo de frutas, verduras, granos integrales, pescado y aves reduce la incidencia media de la enfermedad el 20%. La obesidad es, además, un problema que hay que tratar desde muy temprana edad. Así lo certificó en 2001 Nicolas Settler, experto en nutrición en el Hospital Infantil de Filadelfia.