



La dieta mediterránea reduce el riesgo de diabetes

La Universidad de Navarra lo investiga haciendo un seguimiento durante 9 años a 17.292 voluntarios

PAMPLONA – El consumo conjunto de verdura, fruta, cereales integrales, frutos secos, café, lácteos desnatados, fibra, ácidos grasos poliinsaturados y el alcohol en cantidades moderadas reduciría casi un 70% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Por contra, la ingesta de carnes procesadas, refrescos azucarados y carnes rojas produce el efecto contrario.

Así se desprende del análisis llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Navarra, dentro del Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) en colaboración con la Universidad de Palermo (Italia) que tomó como base datos relativos a 17.292 voluntarios que no sufrían diabetes y que fueron seguidos durante más de nueve años. Al final del periodo se confirmó que 143 fueron diagnosticadas de diabetes tipo 2.

“La prevalencia de esta enfermedad en España es del 13,8% en mayores de 18 años. Su trascendencia se debe a las complicaciones que puede acarrear (ceguera, insuficiencia renal o amputaciones no traumáticas de extremidades inferiores) explica el endocrinólogo e investigador Javier Bastera-Gortari, coautor del estudio.

Maira Bes-Rastrollo, añade que las principales causas son la carga genética, la obesidad y la inactividad física: “Las dos últimas son causas que se pueden modificar, con una correcta educación en salud”, subraya. Precisa que una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen reduce en un 40% el riesgo de diabetes, y la obesidad lo aumenta. – *D.N.*