

UNIDAD DE LÍPIDOS DEL REINA SOFÍA

Expertos certifican los beneficios del aceite en la prevención de la diabetes



DIETA MEDITERRÁNEA. Una tostada con aceite de oliva, componente de la dieta saludable.

Un estudio concluye que el 80 por ciento de los prediabéticos que no llevan una dieta saludable desarrollan a la larga este trastorno metabólico

R. LOPERA

■ Un estudio iniciado hace más de un año por profesionales vinculados a la Unidad de Lípidos del Hospital Universitario Reina Sofía constata los efectos beneficiosos de las grasas monoinsaturadas —presentes en el aceite de oliva— en las dietas de las personas prediabéticas, es decir, aquellas que tienen riesgo de padecer la diabetes tipo 2. La investigación pone de manifiesto que el 80 por ciento de las personas con antecedentes genéticos desarrollan este trastorno si no llevan una alimentación saludable —baja en aceites saturados— ni practican ejercicio físico.

Así lo explicó a *el Día* el coordinador del proyecto, el especialista en endocrinología y médico de Atención Primaria Juan Antonio Paniagua, quien añadió que se ha comprobado que el aceite de oliva como aporte de grasa en la nutri-

ción reduce la probabilidad de sufrir problemas metabólicos. Los pacientes prediabéticos suelen presentar obesidad, altos niveles de triglicéridos, hipertensión e intolerancia progresiva a los hidratos de carbono. Además, presen-

EDUCACIÓN

Los endocrinos solicitan que se contemple la materia de alimentación sana como asignatura básica en los colegios

tan un alto riesgo cardiovascular y de desarrollar diabetes tipo 2, probabilidad que aumenta en torno a un 8 por ciento anualmente.

El doctor Paniagua detalló que una dieta equilibrada para evitar que estos pacientes padezcan esta alteración metabólica está com-

puesta por hidratos de carbono, proteínas y las grasas presentes en el aceite de oliva, “suprimiendo las saturadas que proceden de los animales y que suelen contener los productos lácteos, carnes y embutidos”, apostilló. El experto recalcó que suprimir la ingesta de este tipo de componentes más dañinos para el organismo es complicado, “ya que los hábitos nutricionales de hoy en día no son demasiado saludables”. Evitar la obesidad es otras de las piedras angulares para prevenir la diabetes en las personas que tienen una mayor predisposición para ello. Por este motivo, el ejercicio físico es el gran aliado para combatir este trastorno metabólico tan frecuente en la población, aclaró Paniagua.

Con la intención de que las nuevas generaciones se convenzan de la importancia que tiene para la salud llevar una alimentación adecuada, este profesional de la Unidad de Lípidos del Reina Sofía instó a las Administraciones competentes que contemplen la materia de nutrición saludable como una asignatura obligatoria en los centros educativos, tanto públicos como privados.