

## **Los suplementos de fibra reducen el colesterol malo y elevan el bueno en pacientes de diabetes tipo 2**

MADRID, 3 (EUROPA PRESS)

Los suplementos de fibra reducen el colesterol "malo" de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y aumentan el colesterol "bueno" de lipoproteínas de alta intensidad (HDL) en pacientes de diabetes tipo 2, según un estudio de la empresa Unicity International en Orem (Estados Unidos) que se ha hecho público en la Conferencia anual sobre Arteriosclerosis, Thrombosis y Biología Vascular que se celebra estos días en Washington.

En el estudio participaron 78 personas que habían sido diagnosticadas con diabetes tipo 2 y tenían una media de 59 años de edad. Los investigadores midieron colesterol total en sangre, triglicéridos, LDL y HDL y volvieron a tomar medidas 90 días después.

Los participantes recibieron entre 10 y 15 gramos de un suplemento de fibra administrada entre dos y tres veces al día unos minutos antes de las comidas.

Al final de la investigación, el colesterol total había descendido un 14,4 por ciento de 215 mg/dL a 184 mg/dL. Los niveles de triglicéridos también habían mejorado, disminuyendo un 14 por ciento, de 299 mg/dL a 257 mg/dL. El LDL disminuyó un 28,7 por ciento, de 129 mg/dL a 92 mg/dL. El HDL ascendió un 21,8 por ciento, de 43 mg/dL a 55 mg/dL. Según los científicos, un tratamiento médico suele disminuir los niveles de colesterol malo pero no incrementar los niveles del bueno.

Los fármacos de estatinas son los más comunes entre los medicamentos para reducir el colesterol, sin embargo, los investigadores señalan que el estudio demuestra que los suplementos de fibra en la dieta podrían ser una alternativa a las estatinas para personas con niveles de colesterol moderadamente altos que no puedan o no deseen tomar estatinas.