

DM. Nueva York

## **Lácteos desnatados para disminuir la diabetes tipo 2**

Un consumo elevado de productos lácteos, especialmente los bajos en grasas, dentro de la dieta diaria disminuye los riesgos de diabetes tipo 2 hasta en un 9 por ciento, según un estudio realizado en varones por investigadores del Hospital General de Massachusetts, en Boston, Estados Unidos, y que se publica en Archives of Internal Medicine.

Los científicos analizaron los resultados de 41.254 participantes masculinos que no tenían antecedentes de diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer.

### **Un año**

El seguimiento fue de doce meses, tiempo en el que se documentaron 1.243 casos de diabetes tipo 2. Cada ingestión diaria adicional de un producto lácteo se asoció con un 9 por ciento menos de riesgo de diabetes tipo 2. Los científicos han señalado que cuando examinaron la asociación con los productos lácteos según sus contenidos en grasas, la relación inversa significativa se limitó en primer lugar al consumo de productos lácteos de bajo contenido en grasas. La mayoría de estos productos y los helados mostraron una tendencia inversa similar, pero sólo la leche descremada alcanzó un valor estadístico significativo.

Por ello, los expertos han concluido que los patrones dietéticos caracterizados por un alto consumo de productos lácteos, especialmente el consumo de los bajos en grasa, podrían reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

(Archives of Internal Medicine 2005;165:997-1003).