



NUTRICIÓN DISMINUYE EL RIESGO HASTA UN 33 POR CIENTO

# Fibra cereal y magnesio previenen la diabetes 2

→ El riesgo de desarrollar diabetes se ve estrechamente afectado por la dieta que seguimos.

Según el Instituto Alemán de Nutrición, la fibra de cereales y el magnesio son los alimentos más preventivos.

Nueva York

Una dieta rica en magnesio y fibra procedente de semillas y cereales podría disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, según un estudio que publica el último número de *Archives of Internal Medicine*. El trabajo, realizado por el Instituto Alemán de Nutrición Humana de Postdamm-Rehbruecke, ha contado con 9.702 hombres y 15.365 mujeres de entre 35 y 65 años, a los cuales se les realizó un cuestionario nutricional al comenzar el estudio, entre 1994 y 1998, y posteriormente un seguimiento clínico para comprobar el desarrollo de diabetes. Al concluir ese periodo, la diabetes tipo 2 afectaba a 844 participantes. Matthias B. Schulze, coordinador de la investigación, y su equipo han separado a los pacientes en cinco grupos, según la cantidad exacta de fibra procedente de cereales que ingerían al día.

Los resultados han mostrado un riesgo un 27 por ciento menor de diabetes tipo 2 en el grupo que más fibra ingería (una media de 29 gramos diarios) al compararlo con el de los que menos lo hacía (unos 15,1 gramos diarios). "Al estudiar comparativamente el consumo de otros tipos de fibra procedente de frutas y vegetales, no hemos encontrado diferencias significativas entre los grupos", ha resaltado el especialista.

Por último, han realizado un metanálisis para corroborar sus resultados, con nueve estudios que valoraban el riesgo de diabetes según la ingesta de fibra de cereales y magnesio. En este caso, el grupo que más fibra ingería presentaba un 33 por ciento menos de riesgo de diabetes tipo 2. El riesgo descendía un 23 por ciento en aquéllos que ingerían más magnesio al día. Tampoco observaron diferencias en cuanto a la fi-

bra de otros orígenes. "Estos datos han confirmado que los alimentos integrales son eficaces en la prevención de la diabetes tipo 2", ha dicho Schulze, mientras aclaraba

que, según la previsión, el número de casos en el mundo llegaría a 370 millones en el año 2030.

■ (*Arch Intern Med* 2007; 167: 956-965).

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 CONTRA FI AI ZHFIMFR

Con el objetivo de comprobar la reciente nueva hipótesis sobre los ácidos grasos omega-3 y su efecto protector frente al Alzheimer, un grupo de especialistas apoyados por Instituto Americano del Envejecimiento va a realizar un estudio con 400 participantes mayores de 50 años. La investigación estará coordinada por la Universidad de California en San Diego y realizada por el consorcio denominado Cooperativa de Estudio de la Enfermedad de Alzheimer, que va a evaluar las facultades cognitivas de los participantes mediante pruebas clínicas

establecidas y test funcionales. Paralelamente, habrá dos grupos: al primero se le administrarán ácidos grasos omega-3 -una ración de 2 gramos diarios- y placebo al segundo. "Queremos dar rigor científico a los resultados ya comprobados en animales", ha aclarado Richard J. Hodes, director del trabajo. También realizarán mediciones de marcadores biológicos de la enfermedad, como la concentración de proteínas en sangre o líquido cefalorraquídeo, así como la observación de la atrofia cerebral.