

Fibra y magnesio, contra diabetes tipo 2

CF

Las dietas ricas en magnesio y fibra procedentes de semillas y cereales reducirían el riesgo de diabetes tipo 2, según un estudio del Instituto Alemán de Nutrición Humana de Postdamm-Rehbruecke publicado en *Archives of Internal Medicine*. En el trabajo participaron 9.702 hombres y 15.365 mujeres de 35 a 65 años, a los que se sometió a un cuestionario nutricional entre 1994 y 1998, y a un seguimiento posterior que concluyó en 2005. Para entonces, 844 habían desarrollado diabetes tipo 2. El equipo de Matthias B. Schulze halló un riesgo un 27 por ciento menor de diabetes

tipo 2 en el grupo que más fibra ingería procedente de cereal (29 gramos diarios de media) al compararlo con el de los que menos (15,1 gramos diarios). "Al estudiar el consumo de fibra que procedía de frutas y vegetales, no encontramos diferencias significativas entre grupos", señala Schulze. También desarrollaron un metaanálisis sobre nueve estudios y encontraron que los que más fibra ingerían presentaban un 33 por ciento menos de diabetes tipo 2. El riesgo descendía un 23 por ciento en aquellos que ingerían más magnesio al día.

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