elmundo.es | SALUD

7 de julio de 2007

DIABETES

Nunca es tarde para apuntarse a las dietas sanas

Cereales integrales, vegetales, mucha fibra y menos carne roja y grasas saturadas. Éstas son, según las indicaciones de una investigación publicada en la revista 'Diabetes Care', las claves de una dieta idónea para prevenir la aparición de la diabetes tipo 2, también denominada del adulto y que ya se ha convertido en una auténtica epidemia en todo el mundo occidental. A pesar de que ya se sabía que este tipo de alimentación es beneficiosa para la salud, el nuevo seguimiento, realizado con más de 80.000 mujeres entre 1984 y 2002, ha estimado que dichas pautas alimentarias reducen en un 36% las probabilidades de desarrollar esta patología. «La disminución del riesgo se observa tan solo unos pocos años después de abandonar los hábitos nocivos y adoptar una dieta saludable, lo que demuestra, además, que nunca es tarde para tratar de prevenir la diabetes», explican los científicos. No obstante, también aclaran que esta ventaja no es óbice para retrasar las buenas costumbres nutricionales, ya que es difícil predecir la evolución de la enfermedad. «Cuanto más tiempo lleve una persona haciendo las cosas bien, mayor será el beneficio», apostillan.