

PREVENCIÓN**La dieta mediterránea también protege contra la diabetes**

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- Además de mantener alejados infartos, anginas de pecho y otras enfermedades del corazón, la dieta mediterránea también podría ser útil contra la diabetes. Así lo asegura un estudio de la Universidad de Navarra, que remarca las bondades de consumir habitualmente verduras, frutas, cereales, pescado o aceite de oliva y no abusar de la carne, el alcohol y los lácteos.

El trabajo, cuyos resultados se publican en el último número de la revista 'British Medical Journal' realizó un seguimiento durante más de cuatro años a **una muestra de 13.380 graduados universitarios**.

A través de varios cuestionarios, los investigadores analizaron periódicamente los **hábitos alimenticios** de los participantes. Además, también tuvieron en cuenta la cantidad de ejercicio que realizaban, su historial médico, si eran fumadores o si en su familia había diabéticos diagnosticados.

Tras el análisis, los investigadores comprobaron que aquellos que más fielmente seguían la dieta mediterránea presentaban un riesgo mucho menor (hasta un 83% más bajo) de desarrollar diabetes.

Protección adicional

Los autores de este trabajo también se dieron cuenta de aunque muchos de los que más a rajatabla llevaban el régimen mediterráneo presentaban varios factores de riesgo para padecer diabetes (una edad elevada, un alto índice de masa corporal, hipertensión o antecedentes familiares), pocos desarrollaron la enfermedad. "Esto sugiere que estos hábitos alimenticios podrían aportar un **apoyo sustancial en la prevención**", explican.

"Los resultados son sorprendentes y podemos decir que concluyentes, aunque **son necesarios más estudios que ratifiquen nuestras conclusiones**", aclara a elmundo.es Miguel Ángel Martínez-González, profesor de Epidemiología en la Universidad de Navarra y principal autor de la investigación, quien remarca que el hecho de que sólo se produjeran 103 casos de diabetes en la muestra resta validez estadística a su investigación.

Según este experto, este trabajo también ha sacado a la luz datos preocupantes, como el hecho de que **la adherencia a la dieta mediterránea era menor entre los más jóvenes**.

"Hay que hacer un esfuerzo grande para promover los hábitos de vida saludables", apunta Martínez-González, quien insiste en que lo fundamental es que la gente sepa lo que come y qué consecuencias tiene su alimentación. "Es necesario contar con etiquetados más claros, que sean legibles y que especifiquen el contenido por ejemplo en grasas trans, que son muy perjudiciales", comenta.

"Además, hay que definir bien qué es la dieta mediterránea. La gente debe saber que el consumo de carne actual está muy alejado de las recomendaciones o que no hay que abusar de los productos lácteos", recuerda Martínez-González. "Sustituir la fruta por un yogur en todos los postres no es lo más adecuado", recalca.