



## ENDOCRINOLOGÍA

# Los diabéticos tipo 2 pueden tomar azúcar con moderación

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

**S**egún un trabajo publicado en el último *Diabetes Care*, enseñar a los afectados de diabetes tipo 2 ciertas pautas nutricionales que les permitan introducir pequeñas cantidades de azúcar en su dieta no repercute negativamente en la evolución de su enfermedad y, por el contrario, puede ejercer un efecto beneficioso sobre estos enfermos. Jean Francois Yale y su equipo, de la Universidad McGill de Montreal (Canadá), escogieron a 48 pacientes de diabetes tipo 2 y los asignaron aleatoriamente a dos grupos. El primero siguió la clase de alimentación estándar que se recomienda a estos individuos (de la que se excluye el azúcar). El segundo tomó una dieta en la que el 10% del total de calorías podía estar constituido por azúcar y dulces. Según observaron los autores, los integrantes de este último grupo tendían a tomar alimentos mucho más sanos y consumían carbohidratos con mayor moderación que el resto de participantes.

«El peso se mantuvo estable y no hubo evidencia de que consumir un poco más de azúcar perjudicase el metabolismo de los pacientes que, además, dijeron tener mejor calidad de vida», explican los investigadores. Al parecer, el hecho de sentirse menos presionados por las imposiciones dietéticas repercute favorablemente en estos enfermos. Éstos se conciencian más sobre su problema y siguen dietas más saludables.