

TRIBUNA DE SALUD

Juan José Beunza



DIETA MEDITERRÁNEA Y DIABETES

LA diabetes, junto con la obesidad, será la gran epidemia mundial del siglo XXI. Una de cada 20 personas en el mundo padece ahora la enfermedad, y se ve venir un crecimiento explosivo en las próximas dos décadas. Para 2030, habrá casi 40 millones de diabéticos en Europa, 70 millones en América y 53 millones en Oriente medio, pero el mayor crecimiento se dará en India (habrá 80 millones de diabéticos en 2030) y en el Sudeste Asiático (58 millones frente a los 22 millones actuales). La forma más frecuente de diabetes ocurre en adultos, casi siempre en relación con la obesidad y se denomina diabetes tipo 2. Suele estar precedida por una fase que se denomina prediabetes donde el manejo del azúcar (glucosa) por el organismo ya empieza a estar averiado.

Diversos ensayos muy recientes realizados en personas con prediabetes han demostrado que un estilo de vida físicamente activo y una pérdida moderada de peso son eficaces para prevenir la diabetes. Sin embargo, quedan dudas sobre cuál es el patrón dietético más adecuado para evitarla.

Un estudio publicado en junio de 2008 en el British Medical Journal demostró que las personas que basan su alimentación en la dieta mediterránea tradicional -rica en aceite de oliva, frutas, frutos secos, verduras y pescado, moderada en alcohol y baja en carne, y productos lácteos- conseguían reducir mucho su riesgo de padecer diabetes tipo 2. La reducción del riesgo era del 83% para los que mejor seguían el patrón clásico y tradicional de dieta mediterránea. Este trabajo fue dirigido por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra

Este resultado fue posible gracias al proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra). En este proyecto se tiene la suerte de contar con la generosa y continuada colaboración de varios miles de voluntarios. Se valora en ellos repetidamente su dieta, su estado de salud y su estilo de vida cada 2 años. En el trabajo sobre dieta mediterránea y reducción del riesgo de diabetes publicado en el British Medical Journal se pudo contar con la participación de más de 13.000 voluntarios españoles seguidos durante una media de más de cuatro años.

Las principales características del patrón mediterráneo clásico son "un alto consumo de fibra y grasas vegetales, pero una baja ingesta de ácidos grasos 'trans', de productos lácteos y de carnes. Uno de los elementos clave reside en el uso abundante de aceite de oliva virgen para cocinar, freír, untar en el pan y aliñar ensaladas. Combinar un rico aporte de fibra junto con una fuente de grasa que sea fundamentalmente del aceite de oliva y no de grasas animales como la carne o los lácteos parece estar en la clave de este hallazgo.

Una alta ingesta de fibra en la dieta, evita que se produzcan subidas bruscas del azúcar en sangre después de comer. Esto es así porque la fibra, presente en legumbres, frutas y verduras, enlentece la absorción de los alimentos, especialmente de los hidratos de carbono y evita que haya que necesitar mucha insulina para bajar los picos de subidas de azúcar en sangre que se producen después de comer. Estos picos se dan cuando se consumen patrones dietéticos exentos de fibra (refrescos azucarados, fast food, etc.). El patrón mediterráneo usa el aceite de oliva que es una fuente de energía que contiene buenas grasas y polifenoles con propiedades antiinflamatorias, es pobre en carnes y muy rico en fibra. Todo son ventajas. Estudios previos han demostrado el papel preventivo del patrón alimentario mediterráneo frente a las enfermedades cardiovasculares. Hoy día se sabe que la diabetes tipo 2 comparte muchos aspectos de su origen, causas y consecuencias con las enfermedades cardiovasculares y por eso se le llama un "equivalente" cardiovascular. Resulta fácil comprender que si el patrón mediterráneo protege frente a la enfermedad cardiovascular también lo haga frente a la diabetes tipo 2.

Juan José Beunza, médico, investiga en la Harvard School of Public Health