

## Patrones alimentarios están asociados a mayor riesgo de diabetes



Por Amy Norton

NUEVA YORK (Reuters Health) - Las personas que consumen grandes cantidades de carnes rojas, granos con bajo nivel de fibra, queso y otros alimentos tendrían más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, reveló un estudio publicado en la revista Diabetes Care.

Los resultados sugieren también que esos alimentos promoverían la aparición de la diabetes en parte porque aumentan la inflamación en el organismo.

La diabetes tipo 2 está asociada con la obesidad y mantener un peso saludable con ayuda de una dieta equilibrada y ejercicio puede reducir el riesgo de desarrollarla.

Pero existen también evidencias de que las personas con altos niveles en sangre de ciertas proteínas asociadas con la inflamación tienen alto riesgo de desarrollar diabetes, independientemente de su peso corporal.

En el nuevo estudio, los autores analizaron la relación entre los patrones alimentarios y los niveles en sangre de dos proteínas, que son marcadores de inflamación sistémica: el inhibidor 1 del activador del plasminógeno y el fibrinógeno.

El equipo halló que entre los 880 participantes de mediana edad, los que consumían grandes cantidades de ciertos alimentos (carnes rojas, queso, granos refinados, productos derivados del tomate, huevos y papas fritas) tendían a tener niveles más altos de esas dos proteínas.

Es más, esos participantes tenían mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en cinco años. Y quienes consumían esos alimentos con más frecuencia eran cuatro veces más propensos a desarrollar diabetes que los que lo hacían con menos habitualidad.

Los resultados sugieren que la inflamación es una causa por la que ese patrón alimentario especial aumenta el riesgo de diabetes, señaló la autora principal del estudio, la doctora Angela D. Liese, de la University of South Carolina.

"La otra cara de la moneda", dijo la autora a Reuters Health, es que la dieta equilibrada, con frutas y verduras, granos ricos en fibra, lácteos descremados y fuentes saludables de grasa, como el aceite de oliva y las nueces, reduciría el riesgo de diabetes.

Esa interpretación, señaló Liese, va más allá de los datos obtenidos. Pero estudios previos habían asociado esos hábitos alimentarios con un menor riesgo de desarrollar diabetes.

FUENTE: Diabetes Care, febrero del 2009