

Una investigación demuestra que las personas que siguen una dieta mediterránea tienen un 83% menos de incidencia de diabetes

PAMPLONA, 16 Abr. (EUROPA PRESS) -

Un investigador del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, Javier Basterra, ha analizado en su tesis doctoral la influencia del sedentarismo y la mala alimentación en la obesidad y la diabetes y ha concluido que las personas que siguen una dieta mediterránea tienen un 83 por ciento menos de incidencia de la diabetes.

Según explicó Basterra, mediante el seguimiento a 12.000 participantes en el estudio se comprobó que aquellos que disminuían su actividad física ganaban peso claramente, "pero más llamativo fue el dato referido a la diabetes, ya que quienes tenían una elevada adherencia al patrón de dieta mediterránea presentaron un 83 por ciento menos de incidencia de la enfermedad".

En total, el trabajo, llevado a cabo en la Facultad de Medicina, analizó desde 1997 hasta 2003 datos procedentes de 49.000 voluntarios. Según explicó el médico, "esto permitió observar un incremento en los casos de diabetes autorreferidos en España; así como de obesidad en menores de 57 años, que alcanzaron porcentajes del 5,9 y el 13%, respectivamente".

Sin embargo, Javier Basterra aseguró que, de forma comparativa, el efecto de la dieta -ingerir más calorías de las que se necesitan- puede ser más determinante en el aumento de la obesidad que la falta de ejercicio. "De hecho, dejar de lado una dieta mediterránea proporcionada, rica en frutas, verduras, aceite de oliva o pescado, justifica en parte la creciente prevalencia de diabetes mellitus tipo 2, según datos provenientes de 13.500 participantes a los que se ha seguido durante cuatro años", explicó.

INGERIR MENOS CALORÍAS

Asimismo, el investigador de la Universidad de Navarra destaca la frugalidad como una característica propia, y muy beneficiosa, de la dieta mediterránea tradicional. "Por ejemplo, en EEUU se estima que la industria alimentaria produce 3.800 kilocalorías por persona y día, cuando a la gente le basta con mucho menos. Esta cantidad varía en función de edad, sexo, peso y talla, pero se sitúa entorno a las 2.000 ó 2.200 kilocalorías", apuntó.

En este sentido, el nuevo doctor aseguró que, en general, resulta necesario adoptar una dieta que incluya menos calorías. "Este mensaje, el de comer menos, tiene poco calado social a pesar de su enorme importancia", advirtió.

Por último, añadió que el estilo de vida saludable implica también dejar de fumar. "A pesar de que abandonar este hábito supone en muchas ocasiones un modesto aumento de peso, no cabe duda de que continuar con él conlleva riesgos mucho mayores", matizó.