



ENDOCRINOLOGÍA NUTRICIÓN

Avellanas contra la diabetes

Un estudio prueba que los frutos secos frenan la aparición de la patología

Á. HOLGADO

Incorporar diariamente a la dieta una ración de frutos secos, como nueces, avellanas o almendras, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y de sufrir diabetes.

Ésta es la conclusión de un estudio pionero elaborado por la Unidad de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universitat Rovira i Virgili (URV) y el CIBERObn, Instituto de Salud Carlos III de la ciudad de Madrid.

El estudio, elaborado durante tres meses y con la participación de 50 voluntarios, revela que con una dieta sana y una ración diaria de 30 gramos de frutos secos la resistencia a la insulina, fase previa a la aparición de la diabetes, mejora.

La notable presencia de grasas no saturadas y otras sustancias antioxidantes de estos productos resulta altamente beneficiosa para la salud cardiovascular.

Según Jordi Salas-Salvadó,



La investigación de la Universitat Rovira i Virgili recomienda los frutos secos

director de la Unidad de Nutrición de la URV y responsable de la investigación, «las personas propensas a tener diabetes pero que consuman frutos

secos tardarán más tiempo en debutar en la enfermedad».

«En la diabetes tipo 2, que es la mayoritaria, —precisa la sabadellense Montserrat

Soley, presidenta de la Associació de Diabètics de Catalunya (ADC)— es importantísima la prevención y los correctos hábitos alimentarios. Porque

pequeños cambios en la dieta ayudan a mejorar los niveles de colesterol, la tensión arterial y en general la salud cardiovascular, factores que favorecen la aparición de la diabetes».

Soley explica que, actualmente, hay varios equipos médicos que están trabajando sobre los beneficios de los frutos secos en la reducción de estos factores.

3 millones de diabéticos

«En la asociación —indicamos— entendemos que es una investigación importante. Y para trasladarlo a la gente habría

El control de la salud cardiovascular está detrás de este hallazgo

que explicarlo de forma sencilla y clarificar también muchos conceptos sobre alimentos saludables y alimentos funcionales».

Según los últimos datos disponibles, entre un 8 y un 9 por ciento de la población española es diabética, lo que supone casi 3 millones de personas, y se prevé que este porcentaje aumente hasta llegar al 13 por ciento en el año 2030 ■