



La Asociación de la Dieta de EE UU apoya el aceite de oliva

Un estudio publicado en "Diabetes Care" ensalza la gastronomía mediterránea y avisa de los beneficios que reporta para las personas

EN PARALELO

LA DECISIÓN, EN UN MES
Otro aval más ante la decisión de la Unesco

El Comité Intergubernamental para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial decidirá, en una reunión en Kenia que comenzará el 15 de noviembre, si inscribe esta dieta como Patrimonio de la Humanidad.

ENRIQUE ALONSO ■ JAÉN

Un estudio publicado por la revista "Diabetes Care" hace que medio mundo vuelva a hablar de las bondades del aceite de oliva. Las asociaciones en defensa de las dietas saludables de Estados Unidos salen en defensa de los valores de la gastronomía mediterránea para prevenir enfermedades.

Sólo con introducir "Diabetes Care", ayer, en el popular buscador de internet "Google" se conseguían referencias de la dieta del aceite de oliva en más de una decena de idiomas. Explicaban que una alimentación mediterránea tradicional —con mucha presencia de aceite de oliva y verduras— podría ayudar a los mayores a reducir el riesgo de sufrir diabetes del adulto o tipo 2, incluso sin calcular las calorías o perder peso.

Se hacía a raíz de un estudio en el que investigadores españoles estudiaron a más de 400 adultos y descubrieron que los que seguían la dieta tradicional tenían menos posibilidades de desarrollar diabetes después de 4 años que los que consumían una dieta baja en grasas, según Diabetes Care. Los hallazgos respaldan los actuales consejos dietéticos para la gente con diabetes y los que tienen riesgo de desarrollarla, dijo Constance Brown-Riggs, portavoz de la Asociación Dietética Estadounidense, quien añadió que la dieta mediterránea es una opción sana para cualquiera. Sin embargo, Brown-Riggs aclaró a Reuters Health que el estudio "no dijo, en ningún caso, que no se tenga que hacer ejercicio".

LA INVESTIGACIÓN. Para el estudio, investigadores liderados por Jordi Salas-Salvado de la Universidad de Rovira i Virgili en Reus, España, siguieron a 418 adultos de entre 55 y 80 años. Se les asignó, de forma aleatoria, una de entre tres dietas: una mediterránea con más énfasis en el consumo de aceite de oliva, la misma dieta centrada en conseguir grasas no saturadas de frutos secos y una que reducía todo tipo de grasas. A ninguno de los grupos se les pidió que limitaran las calorías o realizaran más ejercicio. Después de cuatro años, entre el 10 y el 11 por ciento de los dos grupos mediterráneos había desarrollado diabetes, frente al 18 por ciento de los participantes de la cohorte con una dieta reducida en grasas. Cuando los investigadores incluyeron otro tipo de factores, como el peso del participante, el tabaquismo y los niveles de ejercicio que habían comunicado, la dieta mediterránea en sí fue vinculada con el 52% de reducción del riesgo de diabetes frente a la dieta baja en grasas.