

La dieta mediterránea reduce a la mitad los nuevos casos de diabetes

27-10-2010

Madrid, 27 oct (EFE).- La dieta mediterránea reduce a la mitad la incidencia de nuevos casos de diabetes, según revela un estudio llevado a cabo por investigadores de la Unidad de Nutrición de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona.

La investigación se enmarca dentro del proyecto PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) y se ha realizado en 418 sujetos no diabéticos con edades comprendidas entre los 55 y los 80 años.

La principal conclusión del trabajo de los investigadores de la Universitat Rovira i Virgili es que la dieta mediterránea, sin restricción de calorías, puede ser eficaz en la prevención de la diabetes en sujetos con alto riesgo cardiovascular.

Los participantes en el proyecto fueron asignados al azar a tres grupos de intervención previamente definidos: uno al que se le recomendó seguir una dieta baja en grasa; otro recibió consejos para seguir una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva y a un tercero, una dieta mediterránea con suplemento de frutos secos.

Transcurridos cuatro años de seguimiento de los participantes, los investigadores observaron que los individuos que siguieron las recomendaciones de una dieta mediterránea bien complementada con aceite de oliva virgen o con frutos secos presentaron, con el tiempo, un 52% menos de riesgo de desarrollar diabetes en comparación con los del otro grupo.

Este porcentaje de reducción de riesgo sólo se pudo explicar a través de la dieta, dado que durante el estudio no se observaron diferencias en la pérdida de peso entre los tres grupos ni en cuanto a la actividad física realizada por ellos.

Los primeros resultados indicaron que los voluntarios que siguen las recomendaciones sobre dieta mediterránea mejoraban los niveles de colesterol, presión arterial, glucosa en sangre e inflamación, y, además, mostraron un mayor aumento del colesterol bueno en sangre, en comparación con los que siguieron la recomendación de una dieta baja en grasa, que se utiliza en la prevención cardiovascular.

El estudio, coordinado por el profesor Jordi Salas Salvadó y realizado en colaboración con el Institut Català de la Salut, bajo la dirección del doctor Josep Basora, ha sido publicado recientemente en la revista estadounidense Diabetes Care. EFE