



SALUD

La leche podría reducir el riesgo de sufrir diabetes del tipo 2

■ EUROPA PRESS, Madrid

La leche podría reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Esta es la conclusión a la que han llegado científicos de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Estados Unidos. La razón es que la leche contiene el ácido graso transpalmitoleico, que se encuentra también en el queso, el yogur y la mantequilla.

Un seguimiento a pacientes durante 20 años demostró que las personas con mayores niveles de este ácido tenían un riesgo mucho menor de desarrollar diabetes. El ácido trans-palmitoleico no lo produce el cuerpo, sino que procede de la dieta. Los resultados del estudio se han publicado en la revista "Annals of Internal Medicine".

Los investigadores examinaron a 3.736 participantes del Estudio de Salud Cardiovascular del Instituto estadounidense del Corazón, Pulmón y la Sangre, que fueron seguidos durante 20 años.

Durante el estudio, los investigadores midieron los factores de riesgo metabólicos como los niveles de glucosa e insulina en sangre, así como los niveles de ácidos grasos sanguíneos en circulación. También los niveles de ácido trans-palmitoleico.