



Leche y diabetes

De acuerdo con una investigación de la Universidad de Harvard, un ácido graso presente en la leche puede ayudar a prevenir la diabetes. Se trata del ácido transpalmitoleico, el cual se encuentra en la grasa láctea, el queso, el yogur y la mantequilla, pero que no puede ser sintetizado por el cuerpo humano.

Los investigadores han estudiado a 3.700 pacientes durante más de 20 años y han comprobado que aquéllos que tenían mayores niveles de ácido transpalmitoleico en su sistema tenían menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Han cuantificado la reducción del riesgo en un 60% en comparación aquéllos que tienen bajos niveles de este compuesto. Se trata de un primer estudio, sea bienvenido.

DOMINGO MARTÍNEZ Burgos