

Mejorar la insulina con aceite

Premian un trabajo del Hospital Reina Sofía de Córdoba sobre dieta mediterránea elaborado en 46 pacientes con hígado graso

IDEAL

Profesionales del Hospital del Reina Sofía de Córdoba han recibido un premio a la mejor comunicación en la categoría de clínica durante el 'VII Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética y las XV Jornadas Nacionales de Nutrición Práctica' por un trabajo sobre dieta mediterránea y síndrome de resistencia a la insulina.

En este estudio, titulado '¿Tiene la adherencia a la dieta mediterránea influencia en el síndrome de resistencia a la insulina?', han participado 46 pacientes con esteatosis hepática (hígado graso) no alcohólica y obesidad central.

Todos ellos se sometieron a un test de tolerancia a la glucosa y se definió su estado de resistencia a la insulina, se realizaron estudios bioquímicos, calorimetría indirecta y una densitometría corporal total, entre otras pruebas. Finalmente, también respondieron a una encuesta nutricional para evaluar su adherencia a los puntos principales que conforman la dieta mediterránea.

El director de esta investigación es el facultativo del servicio de Endocrinología y Nutrición e investigador del Instituto Maimónides de Investigaciones Biomédicas de Córdoba (IMIBIC) Juan Antonio Paniagua y la investigación forma parte de la línea que dirige sobre 'Resistencia a la insulina, metabolismo e interacción genética del tejido adiposo'.

Entre las principales conclusiones del estudio, el especialista señala que una alimentación basada en la dieta mediterránea puede prevenir el desarrollo de resistencia a la insulina y también el síndrome metabólico en este tipo de pacientes. En esta misma línea, se observó menos adherencia a esta dieta en el grupo con resistencia a la insulina, así como mayor expresión de otros factores de riesgo asociados a la diabetes.

Posibles consecuencias

El estado de esteatosis hepática y de resistencia a la insulina identifica a pacientes en un estadio muy precoz de desarrollar diabetes, además de otros factores cardiovasculares como elevación de los niveles de tensión arterial, trastorno lipídico específico y obesidad de distribución central, entre otros, que incrementan las posibilidades de padecer episodios cardiovasculares en estos pacientes.

Por todo ello, los especialistas aconsejan vigilar los mecanismos que influyen en el origen de la diabetes tipo 2, con una prevalencia



La dieta mediterránea, beneficiosa para la salud. :: IDEAL

El estudio corrobora que un cambio nutricional basado en dieta mediterránea ayuda a prevenir la diabetes

del 8 al 10% en la población general y del 20 al 30% entre los adultos de más de 50 años.

El estudio ha permitido corroborar, al igual que otros trabajos desarrollados en esta misma línea, que un cambio nutricional basado en la

Los buenos hábitos alimenticios deben contemplar la incorporación isocalórica del aceite de oliva

dieta mediterránea ayuda a prevenir o ralentizar el desarrollo de la diabetes y otros factores de riesgo.

Para ello, estos hábitos alimenticios deben contemplar la incorporación isocalórica del aceite de oliva y la disminución del consu-

mo de hidratos de carbono simples su sustitución por hidratos complejos, así como de la grasa saturada y 'trans'.

Además, esto debe ir acompañado del incremento en el consumo de verduras y fruta en cantidades moderadas y la realización de ejercicio físico. Como autores de la comunicación que ha resultado premiada se incluyen Blanca Calatayud, Aurora Gómez, Ángela Sánchez, Juan Manuel Escandell, Rosario Torres, Enrique Bellido, Francisco José Berral y Juan Antonio Paniagua, que trabajan vinculados al IMIBIC.