

Suplir carbohidratos con frutos secos mejora control de diabetes

Reuters 11/07/2011 18:15 Actualizado: 11/07/2011 20:20

Por Amy Norton

Reemplazar el "muffin" diario con uno o dos puñados de frutos secos ayudaría a los diabéticos a controlar mejor el azúcar en sangre y el colesterol.

Un equipo halló que cuando personas con diabetes tipo 2 reemplazaban algunos carbohidratos habituales con media taza diaria de frutos secos, los niveles de glucosa y colesterol "malo" disminuían levemente en tres meses.

En cambio, eso no ocurrió en los que reemplazaron los carbohidratos habituales con un "muffin" de harina de trigo integral por día.

Según aclaran los autores en la revista Diabetes Care, esto no significa que los frutos secos son la clave para controlar la diabetes.

"Hay que concentrarse en la alimentación y el estilo de vida. Los frutos secos pueden ser parte de una dieta saludable", dijo el coautor Cyril W.C. Kendall, de la University of Toronto, en Canadá.

Y agregó: "Tienen mucha grasa, pero ahora sabemos que es saludable", al referirse a las llamadas grasas insaturadas, asociadas con una reducción del riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca y otros beneficios para la salud.

Aun así, los frutos secos aportan muchas calorías y los diabéticos deberían agregar apenas un puñado a la dieta habitual, insistió Kendall. "Podrían reemplazar tentempiés no tan saludables", añadió.

El equipo de Kendall dividió al azar a 117 adultos con diabetes tipo 2 en tres grupos: uno consumió frutos secos sin sal en lugar de los carbohidratos habituales; el segundo reemplazó esos carbohidratos con "muffins saludables" de harina de trigo integral y sin azúcar agregada.

El tercer grupo combinó la mitad de los frutos secos y la mitad del muffin integral.

El primer grupo ingirió la mitad de una taza de frutos secos por día (475 calorías).

A los tres meses, el grupo había logrado una reducción del 0,2 por ciento en la hemoglobina A1C, un indicador del control del azúcar en el largo plazo.

El cambio fue pequeño, consideró Kendall, al compararlo con lo que se considera una mejoría "clínicamente significativa" del control del azúcar en sangre. Pero agregó que los participantes estaban bajo tratamiento farmacológico y tendían a tener un buen control de la diabetes.

"Por lo tanto, es un beneficio adicional al que obtenemos con los medicamentos", explicó.

En cuanto al colesterol, el nivel promedio del LDL o "malo" disminuyó de 97 a 89 mg/dL. (Se considera óptimo un nivel por debajo de 100 mg/dL). Eso no ocurrió en los otros dos grupos.

Se desconoce por qué el grupo tratado sólo con frutos secos obtuvo estas mejorías en los niveles de glucosa en sangre y colesterol LDL. Para Kendall, se debería a las grasas monoinsaturadas de los frutos secos, como las nueces.

"Pero también poseen proteína, algo de fibra y algunos polifenoles", agregó. Los polifenoles son antioxidantes presentes en una gran variedad de alimentos de origen vegetal.

Lo importante para los diabéticos, dijo Kendall, es recordar que la alimentación u otros hábitos, como el ejercicio regular, son importantes. "La dieta es clave, aun cuando se estén tomando medicamentos", manifestó.

A quienes no les gusten los frutos secos, existen otras fuentes de grasa monoinsaturada, como el aceite de oliva y la palta. Aunque el estudio no se ocupó de esos productos, Kendall opinó que sería una decisión inteligente reemplazar algunos carbohidratos con esas grasas.

FUENTE: Diabetes Care, online 29 de junio del 2011