



O.J.D.: 57099
E.G.M.: 270000
Tarifa: 1080 €

Fecha: 01/09/2011
Sección: SALUD
Páginas: 18

CONTRA LA DIABETES

Fortalece tu sangre: Si tu nivel de vitamina D es el adecuado, **tendrás un menor riesgo de padecer altos niveles de azúcar.** En un estudio publicado en la revista *Diabetes Care*, la gente que mostraba niveles bajos de vitamina D tenía un 47% más de probabilidad de tener prediabetes que aquellos con un mayor porcentaje. La vitamina D ayuda a que las células reconozcan la insulina. Aumenta tu ingesta de vitamina D comiendo pescado azul.