



Más HDL en sangre, menos ictus en diabéticos

▶ **Aconsejan hacer más dieta saludable y ejercicio físico**

CF. El aumento de los niveles de colesterol bueno (HDL) reduciría las posibilidades de sufrir un ictus o un ataque cardíaco en pacientes diabéticos. Así se desprende de un estudio publicado en el último número de *American Journal of Cardiology*.

Científicos del Centro Kaiser Permanente de Investigación en Salud, en

Portland, Oregón (Estados Unidos), examinaron los registros médicos de más de 30.000 pacientes con diabetes.

Los autores se centran en diabéticos, ya que son más propensos a sufrir patologías cardíacas. En esta línea, aconsejan que para aumentar sus niveles de HDL sin medicación, la clave está en modificar su dieta para que se ajuste a los patrones de la mediterránea, manteniendo un peso saludable y aumentando las horas de ejercicio físico semanal.