

Según un estudio recogido en 'bmj.com'

Consumir frecuente arroz puede aumentar el riesgo de diabetes de tipo 2

MADRID, 16 marzo. (EUROPA PRESS) -

El consumo frecuente de arroz blanco puede incrementar el riesgo de padecer diabetes de tipo 2, según un estudio, realizado por investigadores de la 'Harvard School of Public Health', situada en Estados Unidos, y recogido en la versión 'on line' de 'BMJ'.

Los autores de la investigación repasaron estudios anteriores y pruebas científicas que relacionaban el consumo de arroz y la posibilidad de desarrollar esta enfermedad con el objetivo de determinar si el riesgo depende de la cantidad de arroz consumida y si esta asociación es más fuerte en la población asiática, ya que tienden a comer más arroz que en el resto del mundo.

De esta manera, los investigadores analizaron los resultados de dos estudios asiáticos, realizados sobre la población china y japonesa, y de dos procedentes de países occidentales, que tomaron en cuenta a estadounidenses y australianos. Ninguna de estas personas padecía diabetes.

Los resultados revelaron que los chinos eran los que más comían arroz (una medida de cuatro raciones diarias) frente a los occidentales, que ingerían menos de cinco a la semana.

De la investigación también se desprendió que cuando más arroz se comía, el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 era más alto. En concreto, los autores estimaron que el riesgo de desarrollar la enfermedad aumenta un 10 por ciento.

Este hecho responde a que el arroz genera niveles elevados de inflamación granulomatosa que, a su vez, está asociado con la aparición de la diabetes. Asimismo, esta comida contiene menos fibra, magnesio y vitaminas, por ejemplo, que el arroz integral. Se trata de componentes que están asociados con un riesgo menor de padecer diabetes de tipo 2.

Así, los autores señalaron que un consumo elevado de este tipo de arroz puede incrementar el riesgo de desarrollar esta patología porque contienen menos cantidad de estos nutrientes.

Además, visto que su consumo en los países asiáticos es mayor, esta población tiene más posibilidades de desarrollar diabetes de tipo 2, señalan los investigadores, quienes recomiendan comer granos enteros en lugar de hidratos de carbono refinados como el arroz para disminuir la "epidemia" de la diabetes.