



Más nueces y menos azúcar contra la diabetes

No basta con controlar la obesidad y hacer ejercicio con regularidad para alejar la diabetes. Si sueles tomar azúcar a lo largo del día, aunque el cómputo final de calorías sea el correcto, tienes más riesgo de desarrollar la enfermedad.

LA CARA Y LA CRUZ

Así lo ha demostrado recientemente un gran estudio americano que ha llegado a la conclusión de que, por cada aporte adicional de 150 calorías

al día procedentes del azúcar, aumenta un 1% el riesgo de diabetes. Y llegar a esta cantidad es fácil porque dos bombones de 30 g ya la aportan. En el otro lado de la balanza están las nueces: según un estudio de la Escuela de Salud de Harvard (EE. UU.), tomar dos raciones (28 g por ración) de este fruto seco a la semana ayuda a reducir un 21% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en mujeres.