



Tú puedes hacer mucho para evitar la diabetes

La OMS ha reconocido la diabetes como una de las 10 principales causas de muerte en el mundo. Conscientes de su alta incidencia, los expertos no cesan en su empeño de encontrar respuestas y soluciones.

COME INTEGRAL

Incorporar cereales integrales (pan, pasta, arroz...) a tus menús puede ser una sencilla manera de reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Así lo asegura un am-

plio informe publicado en "Annals of Epidemiology", que ha analizado los datos de más de 72.000 mujeres postmenopáusicas y ha comprobado que las que comían una ración al día ya tenían menor riesgo. Además, el "British Medical Journal" ha publicado que el consumo frecuente de fruta también tiene este efecto. Pero debe comerse entera: licuada parece, incluso, aumentar el riesgo según los investigadores.