

La dieta mediterránea rica en aceite de oliva reduce el riesgo de diabetes

Directorio



Foto: IMEO

MADRID, 6 Ene. (EUROPA PRESS) -

Los pacientes mayores con alto riesgo de enfermedades del corazón que siguen una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra (AOVE) no necesitan restringir calorías, aumentar el ejercicio o bajar de peso para prevenir la diabetes, según un artículo que se publica en 'Annals of Internal Medicine'.

Los cambios en el estilo de vida que inducen la pérdida de peso han demostrado que disminuyen la incidencia de diabetes hasta un 50 por ciento. Los investigadores de este trabajo trataron de determinar si seguir una dieta mediterránea podría reducir la incidencia de diabetes sin tener en cuenta las calorías, aumentar el ejercicio físico o la pérdida de peso.

En el estudio se asignó aleatoriamente a 3.500 adultos mayores sin diabetes y con alto riesgo de enfermedad cardiovascular a una dieta mediterránea suplementada con AOVE o frutos secos o una dieta control baja en grasas. Los del grupo de dieta mediterránea comían principalmente frutas, verduras, cereales integrales y pescado y sus dietas eran ricas en grasas de AOVE o frutos secos.

A los participantes en el grupo de control se les indicó que redujeran la ingesta de grasas en la dieta de todas las fuentes. Los dietistas proporcionaron sesiones periódicas de capacitación para ayudar a los pacientes a cumplir con sus dietas y los individuos en los tres grupos no estaban obligados a restringir la ingesta de calorías o aumentar la actividad física.

Después de cuatro años, los participantes que siguieron las dietas mediterráneas tuvieron una reducción sustancial en el riesgo de diabetes tipo 2 en comparación con aquellos en el grupo control. Así, los científicos concluyen que la dieta mediterránea puede tener implicaciones para la salud pública en cuanto a la prevención de la diabetes.