

STOP AL ¡AZÚ CAR!

Descubre los últimos avances contra la diabetes, que ya afecta al 14% de los españoles.

EL NUEVO CULPABLE. Una proteína que no se había asociado con la enfermedad: la neuraminidasa 1 (Neu 1 para abreviar), capaz de "encender" o "apagar" la absorción de azúcar por parte de las células del cuerpo depositando en su superficie mayor o menor cantidad de ácido siálico. Si los científicos descubren cómo eliminar los residuos de este ácido de nuestras células, el receptor de la insulina podría hacer bien

su trabajo de absorber el azúcar en la sangre y sería una opción para reducir el uso de insulina y, de paso, prevenir la enfermedad.

ADIÓS ESTRÉS. Ante todo, relajación. Se ha comprobado que el estrés aumenta el riesgo de padecer diabetes, especialmente en las mujeres. Lo ha descubierto un estudio desarrollado en Australia.

APLÍCATE. La Fundación para la Diabetes ha desarrollado una aplicación para móvil que integra, además de todas las novedades sobre la enfermedad, un recetario de cocina. Y por si te pica la curiosidad o intuyes que formas parte de ese 50% de personas que la padece pero aún no lo sabe, incluye un test que te sacará de dudas.

COME ARÁNDANOS. Tomar tres raciones a la semana de arándanos, uvas, pasas, manzanas o peras, reduce el riesgo de padecer la enfermedad. El zumo de arándanos rebaja la posibilidad de riesgo un 33%, el de uvas y pasas, un 19%; el de manzana o pera, un 13%; y cualquier combinación de frutas enteras, un 7%.



Foto: Corbis.