

Ingredientes presentes en el chocolate, té o en las bayas podrían prevenir la aparición de diabetes tipo II



Foto: CEDIC

MADRID, 20 Ene. (EUROPA PRESS) -

Algunos ingredientes presentes en el chocolate, té o en las bayas, como los flavonoides o los antocianinas, podrían prevenir la aparición de diabetes tipo II, según ha mostrado un estudio realizado por la Universidad de East Anglia y el King College de Londres (Reino Unido).

De hecho, los resultados de la investigación realizada a 2.000 personas, publicados en la revista 'Journal of Nutrition', han mostrado que el consumo elevado de estos compuestos está asociado con una menor resistencia a la insulina y una mejor regulación de la glucosa en sangre.

"Nuestra investigación analizó los beneficios de comer ciertos subgrupos de flavonoides. Nos centramos en flavonas, que se encuentran en las hierbas y verduras como el perejil, el tomillo y el apio y las antocianinas, que se encuentran en las bayas, uvas rojas, vino y otras frutas y verduras de color rojo o de color azul", ha explicado la profesora de la Escuela de Medicina de la Universidad de East Anglia, Aedin Cassidy.

Asimismo, los expertos han comprobado que el consumo de estas sustancias reduce también la inflamación crónica, asociada a muchos problemas de salud como, por ejemplo, la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Ahora bien, según ha reconocido la investigadora, todavía no se ha determinado cuál es la cantidad exacta de estos compuestos que hay que ingerir para reducir potencialmente el riesgo de padecer diabetes tipo II.