



O.J.D.: 49785
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 322 €
Área: 77 cm2 - 10%

Fecha: 06/02/2014
Sección: ENTORNO
Páginas: 10

El yogur ayuda a reducir la diabetes tipo 2

MADRID
REDACCIÓN

Consumir lácteos fermentados puede reducir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en un 28 por ciento, según un estudio realizado por científicos de la Universidad de Cambridge, que se publica en *Diabetology*.

El trabajo reveló que las personas que consumen frecuentemente productos fermentados, como el yogur y los quesos bajos en grasa, tienen menos posibilidades de sufrir la enfermedad que las personas que no los toman.

"La investigación pone de manifiesto la importancia de la alimentación en la aparición de diabetes tipo 2", manifestó Nita Forouhi, consejera de investigación médica del Departamento de Epidemiología de la Universidad de Cambridge.

A pesar de los beneficios de los lácteos, los investigadores recomiendan tomarlos con moderación debido a que están asociados al sobrepeso.

Más de 3.500 personas participaron en el estudio, de las cuales 753 habían desarrollado diabetes tipo 2. Para hallar la relación entre la aparición de la patología y el consumo de lácteos se analizó su alimentación durante una semana. Los resultados mostraron que solo controlarían la diabetes los lácteos fermentados bajos en grasa debido a que la fermentación puede ejercer efectos beneficiosos gracias a las bacterias probióticas y a una forma especial de vitamina K. Los investigadores subrayaron la importancia del estilo de vida.