



Dieta Mediterránea, gran aliado contra la diabetes

Hasta ahora, la receta "habitual" contra la diabetes era la restricción calórica (evidentemente reduciendo el azúcar y los hidratos), aumentar el ejercicio y la pérdida de peso. Sin embargo, parece que si se sigue la Dieta Mediterránea no hace falta restar ni una caloría al menú diario para alejar la diabetes.

FUENTE DE SALUD

En una investigación publicada en "Annals of Internal Medicine" se

comparó a dos grupos de voluntarios. El primero seguía una Dieta Mediterránea (con fruta, verdura, cereales integrales y pescado) suplementada con aceite de oliva y frutos secos; mientras que el segundo redujo las calorías con una dieta baja en grasas y aumentó el ejercicio. Pasados 4 años, se comprobó que los primeros habían reducido el riesgo de diabetes incluso un poco más que los segundos.