



PREVENCIÓN

La dieta mediterránea reduce el riesgo de diabetes tipo 2

Los especialistas aconsejan un alto consumo de fruta, cereales y pescado, y una baja ingesta de carne roja o lácteos

Redacción / MADRID

Los beneficios de la dieta mediterránea van más allá de su potencial para reducir las enfermedades del corazón o el riesgo de cáncer. Un estudio reciente realizado por la Universidad de Navarra ha concluido que también puede reducir en gran medida el riesgo de desarrollar diabetes.

Los autores del trabajo, Martínez-González y sus colegas recluyeron 13.380 graduados universitarios españoles que no padecían en principio diabetes, y evaluaron cada dos años sus hábitos alimentarios con un cuestionario de frecuencia de consumo. Los datos se utilizaban para calcular el grado de adherencia a la dieta mediterránea sobre la base de una puntuación de 0 a 9.

En el cuestionario se anotó un punto cada alto consumo de frutas, granos, verduras, pescado y legumbres, y por un alto porcentaje de mono insaturados a ácidos grasos saturados en su dieta. También, se dio puntos adicionales por un consumo bajo de carnes rojas, moderado en productos lácteos y en alcohol. Los cuestionados que puntuaron una cifra mayor de 6 se los clasificó como que estaban adheridos a la dieta mediterránea.

Se observó que en un promedio

de 4,4 años 33 participantes desarrollaron una aparición de la diabetes del tipo 2. Estos participantes tenían una baja adherencia a la dieta mediterránea ya que puntuaron en el cuestionario una cifra menor de tres. En cambio, los participantes con la cifra mayor de 6 tenían un 83% menos de riesgo de desarrollar la enfermedad.

Por otro lado, los que más se adhirieron a la dieta mediterránea también fueron más activos físicamente, lo que en sí afecta favorablemente el riesgo de diabetes. Además, estos participantes tenían más probabilidades de mostrar uno o más factores de riesgo para desarrollar diabetes pues eran mayores, tenían más índice de masa corporal (IMC), una mayor ingesta total de energía, y tenían más probabilidad de ser ex fumadores, tener una mayor presión sanguínea o una historia familiar de diabetes. El estudio mostró que la dieta mediterránea les ayudó a compensar el mayor riesgo del que partían.

En conclusión, los autores de la investigación manifestaron que "se puede obtener una protección sustancial contra la diabetes con la tradicional dieta mediterránea, rica en aceite de oliva, verduras, frutas, frutos secos, cereales, leguminosas, pescado y, relativamente baja en la carne y lácteos".