



Demuestran por primera vez que la dieta mediterránea reduce hasta un 50% el riesgo de padecer diabetes

R. Romar

REDACCIÓN. Reduce los niveles de colesterol, de presión arterial y de glucosa en sangre, disminuye la inflamación... Que la dieta mediterránea es buena para la salud es algo que está más que demostrado, pero sus efectos protectores para el organismo no dejan de sorprender. La última investigación, impulsada por el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEObn), que coordina desde Santiago Felipe Casanueva, revela que también contribuye a re-

ducir de forma sustancial el riesgo de padecer diabetes. Es más, la dieta mediterránea disminuye hasta la mitad la incidencia de nuevos casos de diabetes.

El estudio, coordinado por Jordi Salas Salvadó, de la Universidad Rovira y Virgili de Tarragona, se basó en una muestra de 418 personas a las que se siguió durante cuatro años. Los participantes fueron asignados por azar a tres grupos de intervención. A uno se le sometió a una dieta baja en grasas; a otro, a una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva. y a un terce-

ro a una dieta mediterránea enriquecida con frutos secos. Después de cuatro años, los investigadores observaron que los individuos que siguieron la dieta mediterránea en sus dos variantes presentaron un 52% menos de riesgo de desarrollar diabetes en comparación con el resto. Este porcentaje de reducción del riesgo, según los científicos tan solo puede explicarse por la dieta, ya que durante el estudio no se observaron diferencias en la pérdida de peso entre los tres grupos ni por la actividad física realizada.