

Asocian arándanos y manzanas con reducción del riesgo de diabetes

Reuters 19/03/2012 14:00 Actualizado: 19/03/2012 15:05

Por Aparna Narayanan

Comer más arándanos, manzanas y peras estaría asociado con una reducción del riesgo de desarrollar diabetes, según revela un estudio realizado en Estados Unidos.

Es que esas frutas poseen flavonoides, sustancias naturales de ciertos alimentos (frutas, verduras y granos) asociadas en algunas investigaciones con un menor riesgo de desarrollar cardiopatías o cáncer.

"Las personas que más arándanos o manzanas comen suelen tener bajo riesgo de desarrollar diabetes tipo 2", dijo An Pan, investigador de la Facultad de Salud Pública de Harvard y coautor del nuevo estudio.

Aun así, aclaró que los resultados no prueban que las frutas puedan prevenir la diabetes.

El estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition es similar a otra investigación difundida hace un año en la misma revista y que había asociado el consumo de frutas ricas en flavonoides con una reducción del riesgo de desarrollar hipertensión.

La Asociación Estadounidense de Diabetes estima que unos 26 millones de estadounidenses son diabéticos. La enfermedad aparece porque el organismo no puede producir o utilizar correctamente la insulina, una hormona que convierte la glucosa en sangre en energía.

La diabetes tipo 2 se puede controlar con ejercicio y dieta, sin la aplicación de insulina.

En el nuevo estudio, financiado por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, los autores evaluaron los patrones alimentarios de unos 200.000 hombres y mujeres durante 24 años.

Los participantes, que integraban las cohortes de dos estudios sobre profesionales de la salud de Estados Unidos, respondieron cuestionarios sobre sus hábitos alimentarios.

Ninguno tenía diabetes al inicio del estudio, pero unos 12.600 la desarrollaron durante el período de investigación.

Los participantes que menos arándanos consumían ingerían menos de una porción (media taza) por mes. Los que más comían disfrutaban de dos o más porciones por semana.

El equipo observó que los amantes de los arándanos tenían un 23 por ciento menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que los que no consumían esa fruta.

Y los que comían cinco o más manzanas por semana eran un 23 por ciento menos propensos a desarrollar la enfermedad que los que no las comían.

La hipótesis de los autores es que ciertos flavonoides, con alta concentración en esas frutas, explicarían ese efecto en el riesgo de desarrollar diabetes.

"Hallamos datos consistentes en los tres (grupos estudiados) de que las manzanas y los arándanos son beneficiosos contra la diabetes tipo 2", dijo Pan a Reuters Health. Eso fue tras considerar otros factores de riesgo, como el peso, el tabaquismo y los antecedentes familiares de diabetes.

Los coautores declararon no tener conflictos de interés.

Mientras que el azúcar de las frutas aumenta rápidamente los niveles de glucosa en sangre, otras sustancias de las frutas, como la fibra y la pectina, aportarían beneficios asociados con la prevención de la diabetes, según explicó la doctora Loren Greene, profesora de medicina de la New York University que no participó del estudio.

La investigación "promueve acertadamente el consumo de las frutas, en lugar de los jugos de fruta", dijo a Reuters Health, al citar pruebas recientes de que los jugos elevarían el riesgo de desarrollar diabetes.

FUENTE: American Journal of Clinical Nutrition, online 22 de febrero del 2012