

02/10/2012

El consumo de un extracto de fruta tras la ingesta de pan blanco podría ayudar a reducir el riesgo de sufrir diabetes

Es una de las conclusiones de la investigación que ha realizado en Oxford Mar Armengol, graduada del Máster E-Menu de la UN

PAMPLONA, 2 Oct. (EUROPA PRESS) -

"El consumo de un extracto de fruta rica en polifenoles y fibra, tras la ingesta de pan blanco, podría contribuir a reducir el riesgo de sufrir diabetes". Mar Armengol Bellapart, graduada de la VII edición del Máster Europeo en Alimentación, Nutrición y Metabolismo (E-Menu) de la Universidad de Navarra, ha llegado a esta conclusión tras su estudio sobre los efectos de un extracto de fruta en la glucosa postprandial, el gasto energético y la saciedad.

El trabajo fue desarrollado como parte de su proyecto fin de máster, en el Functional Food Centre de la Universidad de Oxford Brookes, con la que el centro pamplonés mantiene un acuerdo.

Según explica la investigadora, el proceso que se siguió fue el siguiente: diez voluntarias, todas ellas mujeres sanas, acudieron al Functional Food Centre en ayunas en tres ocasiones, donde se les realizaron tres test. Cada una debía consumir una determinada cantidad de pan blanco y un vaso de agua mezclado o no con una dosis baja o alta de extracto de frutas. Tras la ingesta, se medían las variaciones de la glucosa, el gasto energético y la saciedad a lo largo de tres horas, y se comparaban los datos obtenidos de cada voluntaria en los distintos cuestionarios.

Los resultados del análisis fueron "inesperados", tal y como explica Armengol. Así como en la saciedad no se observaron cambios importantes, no sucedió lo mismo con la glucosa y el gasto energético. "Hemos comprobado que, cuando tomaban el extracto de frutas, la glucosa se mantenía más estable e incluso el pico máximo se reducía aproximadamente a la mitad, que cuando sólo consumían pan", dice.

Con los resultados del gasto energético sucedió algo parecido: "Al consumir la dosis baja de extracto de fruta, este en reposo disminuía, frente a nuestra hipótesis previa que suponía que aumentaría debido a una digestión más larga. Por lo que deducimos (y así lo confirman algunos estudios) que el sabor desagradable del extracto de fruta tiene mucho que ver en la reducción del gasto energético". Sin embargo, la investigadora muestra prudencia ante los resultados obtenidos, "**ya que se trata de conclusiones previas de un estudio más amplio**".