

El consumo de lentejas puede ayudar a controlar la diabetes

Agencias

Última revisión miércoles 24 de octubre de 2012



Comer lentejas podría ser una buena solución para controlar la diabetes. Fotolia

Comer lentejas podría ser una buena solución, y muy sana, para controlar la [diabetes](#). Un equipo de Investigadores del [Hospital St. Michael de Toronto](#) (Canadá,) aseguran que el consumo diario de lentejas o frijoles puede ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a controlar sus niveles de azúcar en sangre e incluso a reducir su riesgo de padecer un ataque cardiovascular o un ictus.

Según los resultados que publica en su último número [Archives of Internal Medicine](#), después de tan sólo tres meses con esta dieta el riesgo de enfermedad cardiovascular puede descender de un 10,7 a un 9,6 por ciento.

«Las legumbres son **buenas fuentes de proteínas**, y las proteínas que aportan tienden a amortiguar la respuesta de la glucosa sanguínea y reducen la presión arterial», ha reconocido David Jenkins, quien dirigió el estudio. Jenkins añade las lentejas también son una buena fuente de fibra.

Presión arterial

Jenkins reconoce que, a pesar de que las diferencias no eran enormes, sí que son significativas, sobre todo si se tiene en cuenta que los participantes en el estudio ya tenían la diabetes diagnosticada y estaban en tratamiento por su presión arterial. Por ello, apunta que «quizá podría ser el punto de partida para retrasar el uso de medicamentos».

Las legumbres, como frijoles, garbanzos y lentejas, ya **están recomendadas para los diabéticos** debido a su bajo índice glucémico. Sin embargo, hay pocos estudios sobre los efectos directos en la diabetes. Por ello, Jenkins y su equipo incluyeron en el estudio a 121 pacientes con diabetes que fueron divididos en dos grupos, uno de los cuales se les hizo comer legumbres cocidas al menos una taza al día, mientras que al segundo se le propuso que comieran productos de trigo entero para aumentar su consumo de fibra. Después de tres meses, los investigadores encontraron que los niveles de hemoglobina A1c bajó de un 7,4 por ciento a 6,9 por ciento en el grupo de legumbres, mientras que en el otro cayó de un 7,2 por ciento a 6,9 por ciento.

Eficaz

El número refleja el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses y los expertos recomiendan mantenerla bajo siete por ciento. Además, Jenkins recordó que un cambio de 0,3 o 0,4 puntos porcentuales ya puede ser considerado «**terapéuticamente relevante**». La mayor reducción observada con legumbres en lugar de trigo integral --0,2 puntos porcentuales-- fue estadísticamente fiable, pero no está claro exactamente lo que significa para los diabéticos. Asimismo, no hubo una reducción de la presión arterial con trigo entero extra, pero sí una caída de 122 a 118 puntos en la presión arterial sistólica (el número superior) con las leguminosas y de 72 a 69 en la diastólica (el número inferior).

A partir de la presión arterial más baja, Jenkins y su equipo calcularon que los diabéticos reciben una dosis diaria de lentejas podrían reducir su riesgo a 10 años de un ataque al corazón o un derrame cerebral en algo menos de un punto porcentual en comparación con las personas que comen trigo integral. En comparación, los fármacos reductores del colesterol se cree que cortar 10 años el riesgo cardiovascular en un 20 por ciento, o dos puntos porcentuales en las personas con un riesgo inicial de 10 por ciento. El estudio no encontró ninguna queja más gastrointestinales en el grupo de las leguminosas, lo que tiraría por tierra la idea de que pudiera provocar un exceso de flatulencia.

nota

La información médica ofrecida en esta web se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.

Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.