

## Navarra

### Un estudio concluye que la dieta mediterránea disminuye en un 83% el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2

Una investigación de la UN sobre dieta mediterránea y diabetes, mejor publicación en Epidemiología de 2008

PAMPLONA, 11 Nov. (EUROPA PRESS) -

Un estudio concluye que la adecuada adherencia a un patrón alimentario de dieta mediterránea disminuye en un 83 por ciento el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2.

La Sociedad Española de Epidemiología ha concedido el premio al mejor artículo científico publicado en 2008 a una investigación de la Universidad de Navarra. Se trata de un trabajo de la revista British Medical Journal, titulado 'Adherencia a la dieta Mediterránea y riesgo de desarrollo de diabetes: estudio prospectivo de una cohorte'.

El estudio se enmarca en el Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) y lo llevó a cabo un equipo de investigadores del departamento de Medicina Preventiva del centro académico, dirigido por el doctor Miguel Ángel Martínez González, según informó la UN en un comunicado.

#### ESTUDIO CON 13.000 PARTICIPANTES

Para valorar la asociación entre la dieta mediterránea y la diabetes, se incluyeron datos de más de 13.000 participantes pertenecientes a la cohorte SUN, a los que se hizo un seguimiento durante una media de 4,4 años.

Entre las conclusiones destaca el hecho de que los participantes con una mayor adhesión a este tipo de dieta, a pesar de tener una mayor presencia de otros factores de riesgo para el desarrollo de diabetes (mayor edad y más antecedentes familiares de diabetes), presentaron menor incidencia de esta enfermedad.

El patrón de dieta mediterránea tradicional se caracteriza por un consumo elevado de frutas, verduras, aceite de oliva, frutos secos, legumbres, cereales y pescado; un consumo moderado de alcohol y un consumo bajo de carne y productos lácteos.