



## La dieta mediterránea disminuye en un 83% el riesgo de padecer diabetes

asi lo afirma un estudio realizado por la un que acaba de ser premiado y publicado

agencias - Jueves, 12 de Noviembre de 2009 - Actualizado a las 07:32h.

pamplona. Una investigación de la Universidad de Navarra sobre dieta mediterránea y diabetes ha sido reconocida por la Sociedad Española de Epidemiología como mejor publicación en esta especialidad de 2008. 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*, que concluye que este tipo de dieta disminuye en un 83% el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, un hallazgo que ha alcanzado una alta repercusión tanto a nivel nacional como internacional.

Según recordó ayer en una nota la UN, 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.

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. El estudio lo llevó a cabo un equipo de investigadores del departamento de Medicina Preventiva del centro académico, dirigido por el doctor Miguel Ángel Martínez González, informa la UN.

¡Hecho!



Recibirás un e-mail para confirmar tu registro.

Enseguida te devolvemos a la página en la que estabas donde verás tu comentario publicado



© Zeroa Multimedia