



Prueban que la dieta mediterránea reduce el riesgo de diabetes tipo 2

**PAMPLONA
REDACCIÓN**

El efecto favorable de la dieta mediterránea en la prevención del infarto y el ictus comprobado por la red Predimed (*ver DM del 26-II-2013*) se extiende ahora a la prevención de la diabetes tipo 2 en otro trabajo del grupo español que se publica en *Annals of Internal Medicine*. El ensayo, coordinado por Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva en la Universidad de Navarra, se ha realizado

con 3.541 personas de 55 a 80 años y alto riesgo cardiovascular, inicialmente sin diabetes.

En el estudio se comprobó que una intervención dietética para promover la adherencia a la dieta mediterránea obtenía una reducción relativa del 30 por ciento en el riesgo de desarrollar diabetes. El grupo que recibió una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen tenía una reducción del riesgo del 40 por ciento estadísticamente significativa, mientras que en el

grupo que recibía frutos secos se redujo un 18 por ciento. Según Martínez-González, "sabíamos que se podía prevenir la diabetes actuando sobre el estilo de vida con programas de pérdida de peso y de fomento del ejercicio físico, pero ésta es la primera vez que un ensayo aleatorizado demuestra que también es posible hacerlo solo cambiando el patrón dietético, sin reducción de calorías, ni metas de pérdida de peso o de ejercicio físico. Además, es posible en personas mayores".