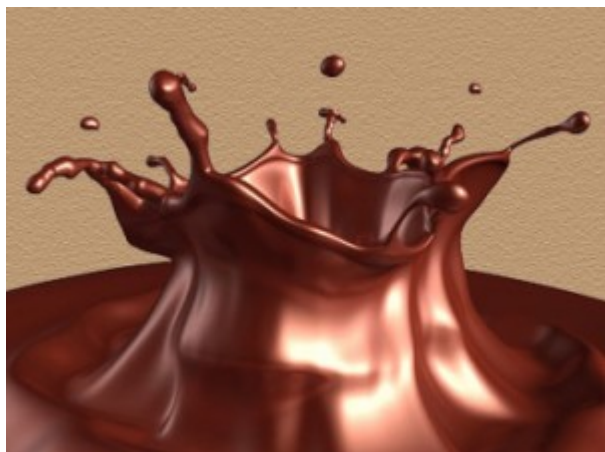


Los ingredientes en el chocolate, el té y las bayas podrían proteger contra la diabetes



Comer altos niveles de flavonoides, incluyendo antocianinas y otros compuestos (que se encuentran en las bayas, el té y el chocolate) podría ofrecer protección contra la diabetes tipo 2

Según un estudio de la Universidad de East Anglia y el Kings College de Londres, que encontró que el consumo elevado de estos compuestos dietéticos se asoció con una menor resistencia a la insulina y una mejor regulación de la glucosa en sangre.

El Prof, Aedin Cassidy, de la Escuela de Medicina de la Universidad de East Anglia, quien dirigió la investigación, declaró que la investigación analizó los beneficios de comer ciertos subgrupos de flavonoides, y se centró en las flavonas, que se encuentran en ciertas hierbas y verduras como el perejil, el tomillo y el apio, y en las antocianinas, que se encuentran en las bayas, las uvas rojas, el vino y otras frutas y verduras de color rojo o de color azul.

Los investigadores estudiaron a casi 2.000 mujeres voluntarias sanas que habían completado un cuestionario sobre alimentación, diseñado para estimar la ingesta de flavonoides en la dieta total, así como la ingesta de seis subclases de

flavonoides. Se analizaron muestras de sangre para encontrar evidencia, tanto de regulación de la glucosa, como de inflamación. La resistencia a la insulina, una característica de la diabetes tipo 2, se evaluó mediante una ecuación que consideró tanto la insulina en ayunas, como los niveles de glucosa.

“Encontramos que los que consumían una gran cantidad de antocianinas y flavonas tenían una menor resistencia a la insulina. Un nivel alto de resistencia a la insulina se asocia con la diabetes tipo 2, de ahí que lo que estamos viendo es que las personas que comen alimentos ricos en estos dos compuestos – tales como bayas, hierbas, uvas rojas, y vino – son menos propensos a desarrollar la enfermedad.

“También encontramos que aquellos que comían la mayor cantidad de antocianinas eran menos propensos a sufrir de inflamación crónica – que se asocia con muchos de los problemas de salud más acuciantes de la actualidad, incluyendo diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

“Y los que consumen muchos compuestos de flavona habían mejorado los niveles de una proteína (adiponectina), que ayuda a regular varios procesos metabólicos, incluyendo niveles de glucosa.

“Lo que todavía no sabemos es exactamente qué cantidad de estos compuestos es necesaria para reducir potencialmente el riesgo de diabetes tipo 2”, añadió.

fuentes: cienciaaia.