

Una alta ingesta de granos integrales es asociada a un menor riesgo de Diabetes Tipo 2



Antecedentes

La Diabetes tipo 2 es una gran preocupación en el área salud a nivel mundial. Los granos integrales y la fibra de los cereales podrían ofrecer efectos protectores sobre el riesgo de Diabetes Tipo 2. Sin embargo, pocos estudios se han desarrollado con cohortes de información detallada sobre la ingesta de cereales de grano integral, tipos de productos y con rangos grandes de ingesta.

Objetivo

Investigamos la asociación entre ingesta de granos integrales, incluyendo diferentes tipos de productos y cereales con el riesgo de Diabetes Tipo 2 en una

población con una amplia y diversa ingesta de granos integrales.

Métodos

Usamos datos del grupo de la Dieta Danesa, Cáncer y Salud, incluyendo 55.465 participantes de edades entre 50 y 65 años. De estos 7417 participantes fueron diagnosticados con diabetes Tipo 2 durante el seguimiento (mediana: 15 años). La información detallada sobre la ingesta de productos de grano integral fue obtenida a través de un cuestionario de frecuencia de consumo, en tanto la ingesta total de granos integrales y de tipos de cereales de grano integral (trigo, centeno, avena) fue calculada en gramos por día. Asociaciones fueron examinadas usando modelos de riesgo proporcional de Cox, con ajustes por potenciales factores distractores.

Resultados

La ingesta de granos integrales fue asociada con un menor riesgo de Diabetes Tipo 2 en valores de un 11% en hombres y un 7% en mujeres, en cantidades de ingesta de 16 gramos por día. Para los hombres, la ingesta de todos los cereales de grano integral investigados (trigo, centeno y avena) tuvo una significativa asociación con menor riesgo de Diabetes Tipo 2, en tanto que en las mujeres fue sólo la ingesta de trigo y avena. Diferentes productos de grano integral (pan de centeno, pan de grano integral, harina de avena/muesli) tuvieron una asociación significativa con un menor riesgo de Diabetes Tipo 2 tanto en hombres como mujeres.

Conclusiones

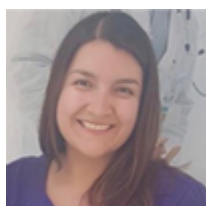
En este estudio, encontramos asociaciones consistentes entre una alta ingesta de grano integral y menor riesgo de Diabetes Tipo 2. En general, se encontró asociación para todos los cereales y productos de grano integral testeados.

Referencia: Higher Whole-Grain Intake Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes among Middle-Aged Men and Women: The Danish Diet, Cancer, and Health Cohort | The Journal of Nutrition | Oxford Academic



Ahora puede reservar una hora para atención por telemedicina. Si desea reservar una hora para comenzar un tratamiento de Sobrepeso u Obesidad, o bien Diabetes y sus patologías asociadas, puede hacerlo llamando al +56 9 6321 7140, o bien a través de formulario de contacto clickeando en el siguiente botón:

[**RESERVAR HORA**](#)



Autores:

Claudia Cancino

Nutricionista



Doctor Carlos Grekin

Especialista en Nutrición y Diabetes
