

Diabetes: 7 de cada 10 casos en el mundo se asocian a la mala alimentación

18/04/2023



La mala alimentación contribuyó a más de 14,1 millones de casos de diabetes tipo 2 en 2018, lo que representa más del 70% de los nuevos diagnósticos a nivel mundial, según un estudio que entre los factores destaca el consumo excesivo de carne procesada o la ingesta insuficiente de cereales integrales.

El análisis, que consideró datos de 184 países de entre 1990 y 2018, proporciona una «valiosa información» sobre qué **factores dietéticos están impulsando la carga de diabetes tipo 2**; los resultados se publican en la revista **Nature Medicine**.

Detalles de la investigación

Detrás de este modelo e investigación están expertos de la

Universidad de Tufts, en Estados Unidos. De los 11 factores dietéticos considerados en el modelo, tres contribuyeron en gran medida al aumento de la incidencia mundial de la diabetes de tipo 2: **la ingesta insuficiente de cereales integrales, el exceso de arroz y trigo refinados y el consumo excesivo de carne procesada.**

Factores como el consumo excesivo de zumos de fruta y la ingesta insuficiente de verduras sin almidón, frutos secos o semillas tuvieron un impacto menor en los nuevos casos de la enfermedad.

«Nuestro estudio sugiere que la mala calidad de los hidratos de carbono es una de las principales causas de la diabetes de tipo 2 atribuible a la dieta en todo el mundo, con importantes variaciones según el país y el tiempo», afirma Dariush Mozaffarian, autor principal del estudio e investigador en la Escuela Friedman, de la Universidad de Tufts.

De los 184 países incluidos, todos tuvieron un aumento en los casos de diabetes tipo 2 entre 1990 y 2018, lo que representa una carga creciente para las personas, las familias y los sistemas de salud, resume la universidad en un comunicado.

El análisis reveló que la mala alimentación es la causa de una mayor proporción de la incidencia total de diabetes tipo 2 en hombres frente a mujeres, en adultos jóvenes frente a mayores y en residentes urbanos frente a rurales a nivel mundial.

A nivel regional, Europa Central y Oriental y Asia Central - especialmente en Polonia y Rusia, donde las dietas suelen ser ricas en carne roja, carne procesada y patatas- registraron el mayor número de casos de diabetes de tipo 2 relacionados con la dieta.

La incidencia también fue alta en América Latina y el Caribe, especialmente en Colombia y México, lo que los autores atribuyen al elevado consumo de bebidas azucaradas, carne procesada y escasa ingesta de cereales integrales.

Otros estudios recientes han estimado que **el 40% de los casos de diabetes de tipo 2 en el mundo se atribuyen a una dieta subóptima**, cifra inferior al 70% señalado en este artículo.

El equipo de investigadores explica este hecho a la nueva información incluida en su análisis, como la inclusión de los cereales refinados.

Fuente: Diario 26