

Se encuentra en los frutos secos, cereales y hortalizas

El magnesio podría disminuir el riesgo de padecer diabetes

DM. Nueva York

Un grupo de investigadores ha concluido que los frutos secos, los cereales, las hortalizas verdes y otros alimentos ricos en magnesio pueden prevenir el riesgo de padecer diabetes.

Expertos de la Facultad de Medicina de Harvard y de la Escuela de Salud Pública de Boston realizaron dos estudios que publica el último número de *Diabetes Care*, en los que comprobaron que las personas que consumían la máxima cantidad posible de magnesio en su dieta era menos propen-

das a desarrollar diabetes de tipo 2.

Hasta el momento, los estudios relacionados con este mineral habían analizado los efectos a largo plazo del magnesio en la dieta de personas diabéticas. Simin Liu, miembro del equipo de investigación, ha afirmado que los nuevos estudios "ponen de manifiesto que existe una relación directa y evidente de los beneficios que reporta una dieta rica en magnesio, ya que a largo plazo puede proteger de los peligros que amenazan".

Los especialistas han ex-

plicado que lo importante de esta investigación es que se difunda un mensaje entre la población que explique los beneficios de las dietas ricas en frutos secos, cereales y vegetales.

En uno de los estudios los expertos analizaron las dietas de 85.000 enfermeras y de más de 42.000 enfermeros cada 2 o 4 años, por un periodo de tiempo de 18 años en las mujeres y de 20 en los hombres.

Tanto los hombres como las mujeres que habían ingerido grandes cantidades de magnesio fueron los que



Los cereales y los frutos secos son alimentos ricos en magnesio.

menos probabilidades tuvieron de sufrir diabetes tipo 2 durante el estudio.

Esta reducción del riesgo se mantuvo incluso después de que los expertos

ajustaran algunos factores que podían influir en los resultados, como la edad, el consumo total de calorías, el historial familiar o la actividad física.