



EL MUNDO

DEL SIGLO VEINTITUNO

MADRID

23 DIC. 2000

ANTIOXIDANTES

La vitamina E mejora a los diabéticos tipo 1

El exceso de azúcar en sangre favorece que los enfermos de diabetes estén más predispuestos a sufrir la oxidación del colesterol malo (LDL) en las arterias, lo que, a su vez, implica mayor riesgo cardiovascular. Sin embargo, un trabajo publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* concluye que los diabéticos de tipo 1 podrían evitar este problema con vitamina E. Los autores administraron 168 miligramos de este nutriente a 22 pacientes tres veces al día durante un año (la cantidad diaria recomendada es 10 miligramos, pero el margen usado es seguro). Paralelamente dieron a otro grupo idéntico un placebo durante seis meses y el antioxidante durante otros seis. Tan solo tres meses después de empezar el trabajo, los análisis de sangre ya revelaron que el LDL de los que estaban tomando vitamina E era menos susceptible de oxidación que el de los que no lo hacían. «Nuestros datos sugieren que mantener una determinada concentración de vitamina E en sangre es más eficaz que las curas de urgencia o las inyecciones intravenosas», explican los científicos.

La vitamina E es más útil para la diabetes tipo 1 que para la 2, porque ésta última afecta a los adultos y es fácil de corregir con una dieta adecuada y ejercicio físico. Sin embargo, la de tipo 1 se manifiesta desde la infancia y requiere un tratamiento con insulina de por vida. De esta manera, cualquier medida que ayude a reducir los problemas colaterales es muy útil para este tipo de enfermos./A.R.