

## NUTRICIÓN

# La ingesta de mejillones, ideal para el control del azúcar en sangre

Es de los alimentos más ricos en cromo, un oligoelemento esencial que potencia la acción de la insulina

R. Navarro

El cromo favorece la acción de la insulina e influye en el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Se ha sugerido que podría utilizarse como complemento para facilitar la pérdida de peso y para mejorar el control del azúcar en sangre de las personas con diabetes. El cromo está presente en el aire, el agua, la tierra y en numerosos alimentos. Sin embargo, como en el caso de otros oligoelementos, la cantidad presente en los alimentos es reducida y varía en función de la exposición al cromo en el entorno y durante el proceso de fabricación. En general, la carne, el marisco, el pescado, los huevos, los cereales integrales, los frutos secos y algunas frutas y verduras son fuentes ricas en cromo.

Concretamente los mejillones, las nueces de brasil, las ostras o los dátiles son los alimentos más ricos en cromo. Según *Food Today*, publicación perteneciente al Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (Eufic), en la diabetes tipo 2 aunque el páncreas produce una cantidad de insulina suficiente, las células de los músculos y otros tejidos son resistentes a su acción, lo que resulta en un control inadecuado de los niveles de

azúcar en sangre. Diversos estudios han examinado los efectos de los suplementos de cromo en personas afectadas por diabetes tipo 2. Un meta-análisis reciente que integró los resultados de 41 estudios halló que los suplementos de cromo parecen mejorar el control del azúcar en sangre entre quienes padecen diabetes tipo 2. No obstante, sus autores advierten de la necesidad de realizar estudios clínicos bien diseñados que puedan confirmar este resultado<sup>3</sup>. Las personas sin diabetes no mostraron ninguna mejora en sus niveles de azúcar en sangre tras ingerir suplementos de cromo.

Debido a la influencia del cromo en el metabolismo del azúcar y de las grasas, los investigadores han explorado su potencial para promover la pérdida de peso y mejorar la composición corporal. Aunque inicialmente algunos estudios mostraron que los suplementos de cromo estaban relacionados con una mayor pérdida de peso, estudios posteriores no han logrado replicar estos resultados. Recientemente, un estudio aleatorio doble ciego realizado con mujeres que consumían dietas similares con o sin suplementos de cromo, halló que estos no influían en la pérdida de peso o grasa en mayor medida que el placebo.

## En breve

## PACIENTES



ARCHIVO

## Famosos cuentan su experiencia con la celiquía

Dieciséis afectados por celiquía han escrito *Celiacos Famosos*, un libro sobre las vivencias como pacientes celiacos. La semana pasada se presentó en la sede del Ministerio de Sanidad con la presencia de muchos de sus autores y el cocinero Sergi Ariola, junto con la promotora de la obra, Mercedes Pescador; el presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Roberto Sabrido; y el presidente de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España, Ignacio Santamaría. A ellos les acompañan en la foto, la actriz Silvia Marsó; la ex vicepresidenta del Parlamento gallego, Inmaculada Rodríguez; y varios representantes de asociaciones de celiacos de toda España, como Ana Montero o Angélica Trejo.

## PESO SALUDABLE

### El consumo de proteínas es un factor clave tras un régimen

Según un estudio de la Universidad de Copenhague (Dinamarca), la ingesta de proteínas es el factor más importante para mantener un peso saludable después de hacer dieta. Los resultados fueron fruto del proyecto Diógenes (acrónimo de Dieta, obesidad y genes), financiado con 14,5 millones de euros a través del área temática sobre seguridad de los alimentos del Sexto Programa Marco.

## ANTIBIÓTICOS

### Riesgos para la salud del consumo irresponsable

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid se ha dirigido a las Autoridades Sanitarias de la Comunidad de Madrid y del Ministerio de Sanidad y Política Social para denunciar el grave riesgo para la salud que representa el consumo indiscriminado de los antivirales oseltamivir y zanamivir, adquiridos a través de Internet, para tratar de combatir los síntomas de la gripe AH1N.

## EJERCICIO FÍSICO

### El uso de sujetador deportivo evita lesiones graves

Practicar deporte sin un buen sujetador deportivo produce "lesiones irreversibles en el pecho de las mujeres, desde estéticas a causa de la ruptura de los ligamentos de Cooper, hasta lesiones más graves", según manifestó ayer el ginecólogo Fernando Moreno Lete, durante la presentación de una línea deportiva de ropa interior para deportistas de la marcha Shock Absorber.

## PREVENCIÓN

## Un tercio de las mujeres mayores de 50 años padecen osteoporosis

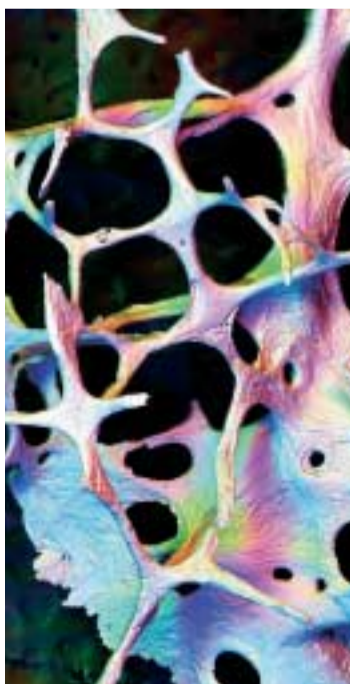
El seguimiento de hábitos saludables permite frenar el avance de la enfermedad

Redacción

Con motivo del Día Internacional las Madres, la compañía Novartis volvió a hacer hincapié en la importancia de la prevención de patología ósea. La osteoporosis, que afecta aproximadamente al 30% de mujeres y al 8,3% de los hombres mayores de 50 años, disminuye la fortaleza de los huesos, reduciendo su masa ósea y pre-

disponiéndolos a posibles fracturas. De hecho, se calcula que en todo el mundo hay más de 200 millones de personas que padecen esta enfermedad.

Por ello, diagnosticarla y tratarla a tiempo permite evitar complicaciones futuras. En primer lugar, es recomendable empezar adoptando una serie de medidas saludables que permitan ralentizar la evolución de la enfermedad. No obstante, en algunas ocasiones, es necesario completar estos hábitos con una terapia farmacológica.



Hueso afectado al microscopio. BOYLE.

## HÁBITOS

## Comer dulces y picotear entre horas son las 'faltas' más frecuentes en la dieta

Una encuesta indica que el 43% recurre a aperitivos saludables para cuidar la línea

Europa Press

El 18% de las españolas aseguran no poder vivir sin dulces ni sin picotear entre horas, uno de las principales dificultades con que se encuentran a la hora de mantener la línea, según se desprende de un estudio de la empresa Panrico realizado a más de 3.000 mujeres de entre 25 y 45 años cuyos resultados se han

presentado hoy en la presentación de un nuevo bizcocho de esta empresa. De hecho, los datos del informe ES!99 revelan que más de la mitad de las españolas no puede evitar picar entre horas, sobre todo dulces, y "se siente culpables por ello". Además, un 43% asegura que consume con regularidad aperitivos saludables para llevar una dieta equilibrada, entre los que se encuentran la fruta, las barritas de cereales o yogures desnatados. Otra circunstancia que dificulta la buena alimentación es la falta de tiempo debido a la jornada laboral.