

Quinoa para prevenir diabetes recomienda universidad catalana



Imagen ilustrativa

Madrid, 18 ago (RHC) Un estudio de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) concluyó que el consumo habitual de quinoa puede contribuir a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.

De acuerdo con el prestigioso centro universitario catalán, la investigación fue adelantada por la profesora Diana Díaz Rizzolo, presidente los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC e investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi y Sunyer.

Fue publicado en abierto en la revista *Nutrients* y destaca que la quinoa, un pseudocereal de origen andino, tiene un valor nutricional excepcional.

Es muy rica en vitaminas del grupo B y en las vitaminas E y C, así como en minerales como el calcio, el hierro o el magnesio.

Asimismo, es una buena fuente de carbohidratos complejos y de fibra, y contiene una elevada concentración de proteínas con todos los aminoácidos esenciales, que son los que debemos incorporar a través de la dieta.

La UOC señaló que el valor nutricional de la quinoa permitió desarrollar la hipótesis de que su consumo podría tener un impacto favorable respecto a ciertas enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2.

Sin embargo, no existía ningún estudio científico que avalara estos supuestos beneficios para la salud.

Luego de una revisión sobre el tema en la bibliografía científica sobre todos los beneficios que se atribuían a la quinoa, la doctora Díaz Rizzolo se percató que no había ninguna evidencia probada.

La diabetes tipo 2, una patología metabólica, es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo. Cada año la desarrollan una de cada diez personas y la Organización Mundial de la Salud apuntó que solo en 2019 murieron 1,5 millones de personas en todo el planeta debido a esta afección, cuya prevalencia va en aumento.

«Un 70 por ciento de las personas que se encuentran en un estado de prediabetes acabarán desarrollando la enfermedad. Además, esta proporción de conversión aumenta en los adultos de más edad (...) por este motivo, quisimos averiguar si con la quinoa podíamos evitar la aparición de la enfermedad en este colectivo», comentó la experta.

La investigadora y su equipo quisieron comprobar qué pasaba si eliminaban de la dieta otros alimentos ricos en hidratos de carbono capaces de provocar un aumento más rápido de la concentración de glucosa en sangre y los sustituían por quinoa y alimentos hechos a partir de este pseudocereal.

«Comparamos los patrones de la glucosa en sangre y vimos que, cuando los participantes habían ingerido quinoa, el pico de glucosa era inferior que con la dieta habitual», resumió la doctora Díaz Rizzolo. (Fuente:[PL](#))

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/296977-quinoa-para-prevenir-diabetes-recomienda-universidad-catalana>



Radio Habana Cuba