**Las dietas de bajo índice glucémico pueden ayudar a prevenir y controlar la diabetes**

* ***Investigadores del CIBEROBN y la Universidad Rovira i Virgili, en colaboración con la Universidad de Toronto y la Universidad de Zagreb han demostrado que las dietas de bajo índice glucémico podrían ayudar a prevenir y controlar la diabetes tipo 1 y tipo 2, mejorando los niveles de glucosa en sangre***

**Madrid, 6 de agosto de 2021**.-La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) en sangre están muy elevados y se asocian a un mayor riesgo de morbimortalidad y a una disminución de la calidad de vida. Para prevenir y controlar esta enfermedad se recomienda evitar el sobrepeso, seguir una dieta saludable, aumentar la actividad física y dejar de fumar, entre otros cambios necesarios en el estilo de vida.

Así lo indican investigadores del CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) en la Universidad Rovira i Virgili, dirigidos por Jordi Salas-Salvadó, en colaboración con equipos de la Universidad de Toronto y de la Universidad de Zagreb en un estudio que se acaba de publicar en la revista *Bristish Medical Journal,* con el objetivo de utilizarse para la actualización de las guías de práctica clínica para la terapia nutricional en la diabetes de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD).

**Índice glucémico, ‘termómetro’ de la diabetes**

El índice glucémico (IG) es un número que clasifica a un alimento que contiene hidratos de carbono en función de la cantidad en que eleva los niveles de azúcar en sangre tras su ingesta. Únicamente los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG. Para conocer el IG de un alimento, se comparan los niveles de azúcar en sangre que se obtienen después de su ingesta con los niveles que se obtienen tras la ingesta de glucosa pura o pan blanco (alimentos de referencia con un IG de 100). Por lo tanto, comparando el efecto que tiene un alimento rico en carbohidratos con la glucosa pura o pan blanco sobre los niveles de azúcar en sangre, se puede establecer un IG para cada alimento. Se considera un IG bajo cuando es ≤55, medio cuando está entre 56 y 69, y alto cuando es ≥70. Por ejemplo, los alimentos con un alto contenido en hidratos de carbono simples o azúcar tendrán un alto IG, como por ejemplo la zanahoria y patata cocida, la miel, el pan blanco, entre otros.

Estudios previos han demostrado que los patrones dietéticos que tienen un bajo índice glucémico o carga glucémica (CG) mejoran el control glucémico y los factores de riesgo cardiometabólico en personas con riesgo de padecer diabetes o que ya la padecen, y se asocian a una menor incidencia de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

**Trabajo de campo**

En el presente estudio colaborativo del CIBEROBN se ha demostrado que las dietas o patrones dietéticos con un bajo IG/CG reducían la hemoglobina glicosilada (HbA1c), que mide el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses, en comparación con las dietas con un IG/CG alto. Además, se observaron mejoras clínicamente significativas en otros factores de riesgo cardiometabólico (colesterol y triglicéridos en sangre, peso corporal e inflamación) en el caso de pacientes diabéticos con niveles de glucosa en sangre moderadamente controlados.

Dado que estos beneficios se observan más allá del tratamiento concurrente con fármacos orales para controlar la hiperglucemia o con insulina, los patrones dietéticos de bajo IG/CG, según Jordi Salas-Salvadó del CIBEROBN, podrían ser especialmente útiles como tratamiento complementario para ayudar a las personas con diabetes tipo 1 y 2 a alcanzar sus objetivos de control glucémico y factores de riesgo cardiometabólico.

**Artículo de referencia**

Chavrioli L et al. Effect of low glycaemic index or load dietary patterns on glycaemic control and cardiometabolic risk factors in diabetes: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34348965/>

**Sobre el CIBEROBN**

El CIBER (Consorcio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.