



Un estudio revela que los diabéticos que desayunan fuerte y cenan liviano tienen menos picos de glucosa en sangre que los que prefieren un desayuno liviano y una cena abundante.

El reloj interno del organismo controla el azúcar (glucosa) en la sangre; los niveles más altos de glucosa ocurren después de la cena, según explicó vía correo electrónico la doctora Daniela Jakubowicz, investigadora del Centro Médico Wolfson de la Universidad de Tel Aviv, Israel.

Las personas con diabetes tipo II, agregó, organizan sus comidas en contra de ese reloj interno: "Con frecuencia, saltean el desayuno y optan por una cena rica en calorías" y recordó que no desayunar aumenta el riesgo de obesidad y mal control del azúcar en sangre.

El nuevo estudio incluyó a ocho hombres y 10 mujeres, de entre 30 y 70 años, con diabetes tipo II. Estaban en tratamiento con metformina y orientación nutricional o esta última solamente.

La diabetes tipo II es la forma más común de la enfermedad y su aparición está asociada con la obesidad. Ocurre porque las células rechazan la insulina o el cuerpo no produce suficiente cantidad de la hormona, que permite que las células utilicen el azúcar en la sangre como combustible.

Al azar, los participantes cumplieron un plan alimentario con un desayuno de 700 calorías y una cena de 200 calorías o un desayuno de 200 calorías y una cena de 700 calorías. En ambos casos, el almuerzo aportaba 600 calorías.

A los seis días, los participantes pasaron un día en la clínica, donde se les hicieron análisis de sangre. Ambos grupos repitieron el experimento, pero con el otro plan alimentario.

El equipo detectó que el plan con un desayuno copioso y una cena liviana provocaba una

disminución de la glucosa en sangre después de la comida del 20 por ciento y un aumento de los valores de insulina del 20 por ciento, según publica en Diabetologia.

"Nuestro estudio demuestra que un desayuno fuerte y una cena más liviana son una alternativa positiva para el manejo del equilibrio de la glucosa durante el día y que debería considerarse como una estrategia terapéutica para la diabetes tipo II", dijo Jakubowicz, que consideró que se necesitan más estudios para comprobar si los beneficios se mantendrían en el tiempo.

Para Anna Taylor, nutricionista de la Clínica de Cleveland, Ohio, y que no participó del estudio, los resultados respaldan el antiguo consejo de desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo.

"Pero hay que seleccionar las calorías con cuidado; lo que uno come y cómo y cuándo lo hace son factores nutricionales importantes para la salud", sostuvo Taylor.

Aclaró que los participantes del estudio consumían pocos medicamentos y ninguno tenía enfermedades graves.

Fuente: **Shereen Lehman / Reuters Health**