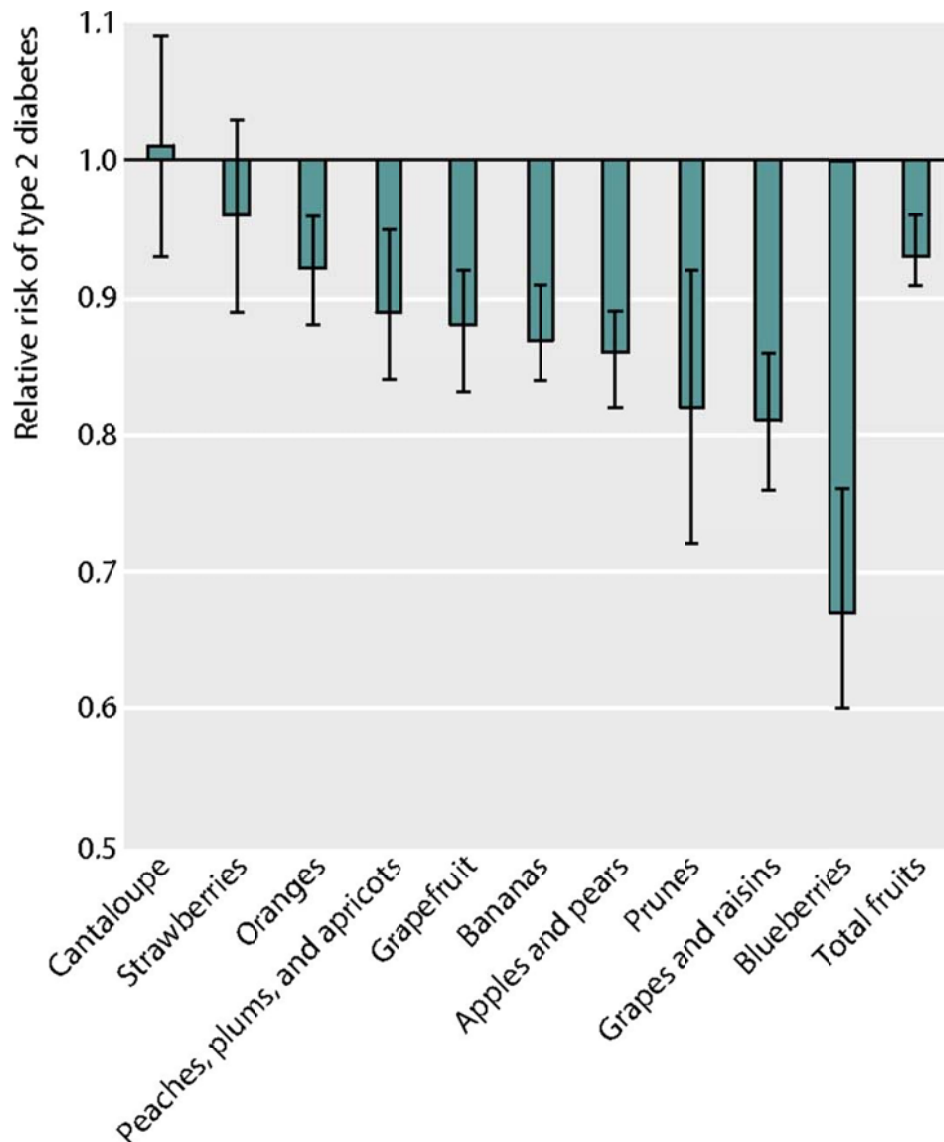


Consumo de fruta y riesgo de diabetes:

Un estudio publicado recientemente en el British Medical Journal vuelve a resaltar la importancia del consumo de fruta en el contexto de una dieta sana. Durante el seguimiento de más de 187.000 personas se observó una reducción significativa del riesgo de padecer diabetes tipo 2 asociada al consumo de fruta. Sin embargo, consumir zumos más de 5 veces por semana se asoció a un aumento del riesgo de diabetes. No todas las frutas tuvieron el mismo efecto, como se puede observar en el gráfico.



Muraki I et al. BMJ 2013;347:bmj.f5001