

Pessoas que melhoram sua dieta reduzem risco de diabetes

Quando qualidade da dieta diminuiu, o risco de diabetes subiu em 34%.

Dieta saudável incluiu maior consumo de vegetais, frutas e grãos integrais.

Adotar uma dieta saudável pode diminuir o risco de diabetes tipo 2 ao longo do tempo, enquanto piorar a dieta frequentemente leva a um aumento do risco, segundo um estudo americano publicado em setembro.

"Apesar de recentes recomendações de saúde pública terem focado de forma crescente na melhora geral da qualidade da dieta, as evidências sobre se mudar a dieta na idade adulta tem impacto na prevenção da diabetes em longo prazo são limitadas", disse a principal autora do estudo, Sylvia H. Ley, da Universidade Harvard.

"Conseguimos evidência de que melhorar a qualidade da dieta na idade adulta está associado à prevenção da diabetes tipo 2, enquanto piorar a qualidade da dieta está associado a um risco aumentado de diabetes", acrescentou.

Os pesquisadores analisaram dados de mais de 124 mil adultos que não tinham diabetes no início de três grandes estudos de longo prazo que avaliaram estilo de vida e resultados de saúde. Os voluntários foram observados por ao menos 20 anos e classificaram a qualidade de sua dieta a cada quatro anos.

Houve 9.361 casos de diabetes tipo 2 durante os estudos. Quando a qualidade da dieta diminuiu em mais de 10% entre os levantamentos feitos a cada quatro anos, o risco de diabetes subiu em 34%. Melhorar a qualidade da dieta na mesma proporção levou a uma queda de 16% no risco de desenvolver diabetes.

Para os fins do estudo, uma dieta mais saudável incluiu maior consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, nozes e legumes e menor consumo de carne vermelha ou processada, bebidas açucaradas e sucos de fruta, gordura trans e sódio, assim como consumo moderado de álcool.

Fonte: Bem Estar ZH