



**sea**  
Sociedad Española  
de Arteriosclerosis



ATENCIÓN PRIMARIA

## Las diferencias en la ingesta de fruta entera en diabéticos tipo 2 recién diagnosticados no modifican el control glucémico



---

**Dr. Manuel Frías Vargas**  
Médico Especialista en Medicina Familiar.  
Experto en Riesgo Vascular.



## ¿Hay que restringir la fruta en el individuo con diabetes tipo 2 recién diagnosticado?

El presente trabajo firmado por Christensen y colaboradores concluyen que las diferencias en la ingesta de fruta entera junto a una dieta convencional en diabéticos tipo 2, recién diagnosticados y con sobrepeso, no modifican el control glucémico, peso ni cintura abdominal (CA).

Por lo general, según las diferentes guías cardiovasculares se recomiendan dos piezas de frutas al día, conclusiones que han sido extraídas de estudios observacionales y en pacientes sin diabetes. En este aspecto el presente estudio aleatorizado analiza dos tipos de dietas seguidos durante 12 semanas en 63 pacientes, se comparó la restricción de fruta a un máximo de dos piezas diarias (grupo high fruit, HF) frente al consejo de ingerir dos piezas de fruta como mínimo (grupo low fruit, LF), se analizó la mejoría de control glucémica mediante la hemoglobina glicada (HbA1c) y otros parámetros como el peso y la CA. Los diabéticos seguidos en este estudio tenían una HbA1C inferiores a 12% y eran seguidos en dos visitas por un dietista.

Aunque hubo una reducción significativa de la HbA1C en ambos grupos, HF:  $0.49 \pm 0.2\%$  y LF:  $0.29 \pm 0.1\%$ , no se encontraron

diferencias significativas (0.19%; IC 95% -0.23 frente a 0.62) incluso cuando ajustó por toma de antidiabéticos orales. Además se evidenció una tendencia en la reducción de CA y peso, pero no se encontraron diferencias significativas entre los grupos analizados.

Interesante estudio por ser el primero, según los autores del trabajo que analiza esta situación en diabéticos aunque el estudio fue suspendido de forma prematura por falta de financiación. Considero interesante realizar estudios con más seguimiento para analizar mejor esta relación no solo con frutas sino también con vegetales, otros tipos de frutas, pacientes con otras características como serían diabéticos tipo 2 en tratamiento insulínico y otros grupos de un importante potencial de riesgo vascular.

Pubmed:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23497350>

Nutr J.:  
<http://www.nutritionj.com/content/12/>