

RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y/O VEGETALES Y LA INCIDENCIA DE DIABETES MELLITUS TIPO 2: REVISIÓN SISTEMÁTICA Y METAANÁLISIS

FRUIT AND VEGETABLE INTAKE AND INCIDENCE OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS.

CARTER P, GRAY LJ, TROUGHTON J, KHUNTI K, DAVIES MJ

Resumen

OBJETIVO: investigar los efectos independientes del consumo de frutas y/o vegetales sobre la incidencia de diabetes tipo 2.

DISEÑO: revisión sistemática y metaanálisis.

FUENTES DE DATOS: se realizaron búsquedas en Medline, Embase, CINAHL, *British Nursing Index* (BNI) y en la biblioteca Cochrane para identificar trabajos que incluyeran los términos «diabetes», «prediabetes», «frutas» y «vegetales» tanto en títulos como entre las palabras clave. Se detectaron otros artículos de relevancia por recomendación de expertos y listas de referencia.

SELECCIÓN DE ESTUDIOS: estudios prospectivos de cohortes con medición independiente del consumo de frutas y vegetales (por separado o en conjunto) y datos sobre incidencia de diabetes tipo 2.

RESULTADOS: 6 estudios reunieron los criterios de inclusión; 4 de ellos también proporcionaron información sobre el consumo de vegetales de hojas verdes. Los resultados mostraron que un mayor consumo de vegetales de hojas verdes se asoció a una reducción del 14% (HR: 0,86; 95% IC: 0,77–0,97) en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (P = 0,01). No se detectaron beneficios significativos asociados al consumo de vegetales y/o frutas.

CONCLUSIÓN: un aumento del consumo diario de vegetales de hojas verdes podría reducir de modo significativo el riesgo de diabetes tipo 2. Se requieren futuros estudios que lo demuestren.

BMJ. 2010 Aug 18;341:c4229. doi: 10.1136/bmj.c4229.

Artículo de acceso libre: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2924474/?tool=pubmed>
