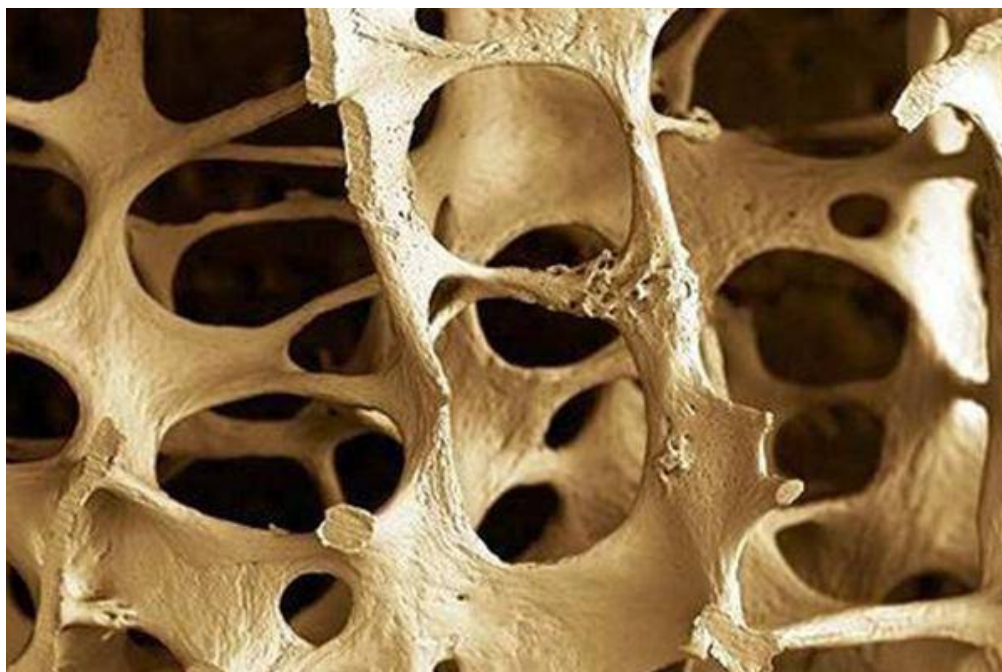


Los alimentos con un índice glucémico alto aumentan el riesgo de fracturas

Un estudio demuestra la relación entre ingerir productos con carbohidratos de un elevado índice glucémico –como los cereales refinados, el pan y las pastas blancas y los dulces– y un mayor riesgo de sufrir una fractura osteoporótica.

SINC

28/6/2018 10:53 CEST



Los datos se recogieron a través del registro anual de la alimentación mediante cuestionarios específicos. / Germán Tenorio

Un grupo de investigadores de la Universidad Rovira i Virgili (URV) ha demostrado que la ingesta de alimentos con carbohidratos de alto índice glucémico, como pueden ser los cereales refinados, el pan y pastas blancas o los dulces, aumentan el riesgo de sufrir una fractura osteoporótica. Estos productos se descomponen rápidamente durante la digestión y liberan glucosa en la sangre.

Recientes estudios han puesto de manifiesto la importancia de la calidad de los carbohidratos para una mejor salud cardiovascular, un mejor control de la glucemia y, por lo tanto, la diabetes tipo 2, y se ha visto que podría tener

también beneficios para algún tipo de cáncer. No obstante, esta es la primera vez que se demuestra la importancia de la calidad de los hidratos de carbono sobre la salud ósea y el consecuente riesgo de fractura.

Es la primera vez que se demuestra la importancia
de la calidad de los hidratos de carbono sobre la
salud ósea y el riesgo de fractura

El grupo de expertos atribuye estos beneficios sobre la salud ósea a la calidad nutricional de los hidratos de carbono de bajo índice glucémico con alto contenido en fibra, antioxidantes y otras sustancias bioactivas con potencial antiinflamatorio.

Nueve años de seguimiento

El trabajo de investigación, publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, se realizó en un total de 870 personas de entre 55 y 80 años con alto riesgo cardiovascular.

Los participantes se reclutaron a través de los Centros de Atención Primaria del Instituto Catalán de la Salud de las comarcas de Tarragona.

Después de un seguimiento de casi 9 años de media, los científicos han comprobado que aquellas personas que seguían una dieta con carbohidratos de mayor índice glucémico presentaban mayor riesgo de sufrir este tipo de fracturas independientemente de otros factores de riesgo asociados como la edad, el sexo o la diabetes tipo 2.

Los datos se recogieron a través del registro anual de la alimentación mediante cuestionarios específicos para tener en cuenta el efecto de posibles cambios que se pueden producir durante estos años sobre el riesgo de fracturas.

Referencia bibliográfica:

García-Gavilán, J.F.; Bulló, M. Camacho-Barcia; L. , Rosique-Esteban, N.; Hernández-Alonso, P; Basora, J; Martínez-González, M.A.; Estruch. R.; Fitó, M; Salas-Salvadó, J. "Higher dietary glycemic index and glycemic load values increase the risk of osteoporotic fracture in the PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED)-Reus trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 107, Issue 6, 1 June 2018, Pages 1035–1042, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy043>

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

FRACTURA ÓSEA; ALIMENTACIÓN; OSTEOPOROSIS; HUESOS; GRACURAS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)