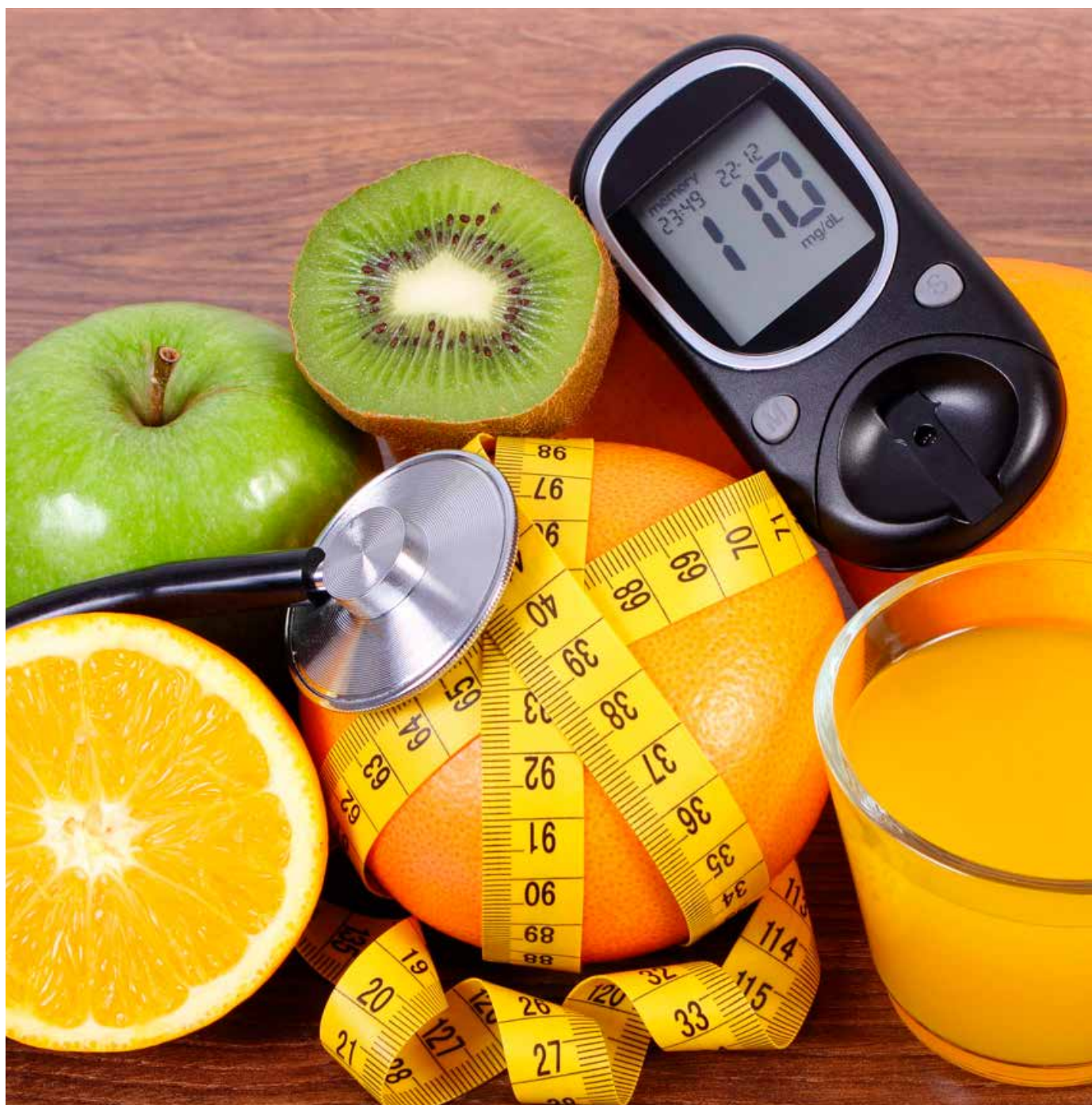




UN LUGAR PARA EL ZUMO DE FRUTA

Muchas personas con diabetes se encuentran con algunas dudas a la hora de introducir los zumos de fruta en su alimentación. Por esa razón, en este reportaje revisamos la evidencia científica existente en torno al impacto del consumo de fruta sobre el control de la diabetes.

En este sentido, un análisis sistemático de 18 ensayos controlados aleatorizados, que fue publicada en 2017 en la revista científica *Journal of Nutritional Science*, apunta a que el consumo continuado de zumo de fruta no tiene un efecto significativo sobre el control glucémico.

La evidencia científica señala que los zumos de fruta no afectan a la homeostasis de la glucosa-insulina y no son un factor causal en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Esto probablemente se debe a que el zumo de fruta no tiene un índice

glucémico (IG) o una carga glucémica (CG) alta, pese a las creencias de muchos profesionales sanitarios y consumidores.

El zumo de naranja tiene un IG realmente bajo (50), como se puede observar en el siguiente gráfico. En cuanto a su CG, está considerada intermedia, al ser de 11. Calculada en base a una ración recomendada de 150 ml, se convierte en una carga glucémica baja, de solo 7,2.

Por otro lado, es probable que el consumo moderado de fructosa aumente la tolerancia a la glucosa al activar la absorción neta de glucosa en el hígado y en el tejido muscular. Además, la absorción de la fructosa no depende de la producción de insulina.

Sus propiedades

Los nutrientes presentes en el zumo varían según la fruta de la que se extraen, aunque puede tomarse como referencia la composición de un zumo de naranja, cuyo consumo es el más extendido. Un vaso de zumo de naranja contiene un 50% de la vitamina C diaria recomendada para una mujer en una dieta diaria de 2.000 kcal, un 10% (227 mg) del potasio diario recomendado, folato y fitonutrientes.

Además, los zumos de frutas cuentan con polifenoles, elementos con propiedades antioxidantes, que según el estudio mencionado anteriormente podrían favorecer la regulación de los niveles de glucosa e insulina, al activar los receptores de insulina y captación de glucosa por las células.

Alimento	IG/100 g	CG/porción
Pan blanco	75+2	11/30 g
Pan integral	74+2	7/30 g
Copos de maíz	81+6	21/30 g
Arroz blanco, hervido	73+4	28/150 g
Manzana, natural	36+2	6/120 g
Naranja, natural	43+3	4/120 g
Zumo de naranja, mediano	50+2	11/250 ml
Zumo de naranja, pequeño	50+2	7/150 ml
Plátano, natural	51+3	11/120 g
Patata, hervida	78+4	21/150 g
Bebidas azucaradas	63-68	16-23/250 ml

Para que las personas con diabetes puedan introducir el zumo de frutas en su alimentación, lo más apropiado es, como recomienda Tanja Callewaertl, miembro de la Confederación Europea de Dietistas y Nutricionistas, combinar el zumo con otros alimentos.

Esta experta en nutrición explica que: "combinando el zumo de fruta 100 % natural con las proteínas del yogur, la grasa del huevo y la fibra del pan integral, los alimentos trabajan juntos: los azúcares naturales combinados con proteínas y algo de grasa y fibra bajarán el IG de toda la comida y reducirán la respuesta insulínica del organismo, ayudando a sentir-

se saciado más tiempo y reduciendo el potencial deseo de tomar azúcares". A lo que añade que "comer sano significa no solo elegir alimentos nutritivos, sino también combinar ciertos alimentos en las comidas para mantener las funciones naturales del organismo". ■

