



# Fruta y diabetes: todo lo que querías saber

*Si bien aún nos falta saber mucho sobre la diabetes, sí que tenemos claro que los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 son, entre otros, la obesidad y tener un historial de esta enfermedad en la familia. La fruta contiene azúcar pero, si forma parte de una dieta equilibrada, es imposible que pueda ser dañina para nuestra salud.*

Muchas personas tienen la noción equivocada de que, si tienes diabetes, no deberías comer ciertas frutas, porque son “demasiado dulces”. Las frutas, como la verdura, contienen muchas vitaminas, minerales y fibra. Asimismo, muchas frutas tienen un índice glucémico bajo por su contenido en fructosa y en fibra.

Algunas frutas tienen más azúcar que otras, pero eso no significa que no las debas comer. La cantidad total de carbohidratos afecta más los niveles de glucosa en sangre que la fuente de esos carbohidratos. Una pieza de fruta contiene unos 15 gramos de carbohidratos. Y por pieza, podemos entender una manzana o naranja pequeña, medio plátano, media taza de fruta picada, cocida o enlatada, o media taza de zumo de fruta.

Una de las frutas con mayor contenido en hidratos de carbono es el plátano. Por cada 100 gramos, aporta unos 20 gramos de hidratos de carbono. No obstante, esto no quiere decir que no se pueda tomar plátano, ya que una pieza pequeña, de unos 100 gramos, aporta unos 20 gramos de hidratos de carbono, que es la misma cantidad que contiene una manzana o una naranja de tamaño medio. Por tanto, insistimos, no se trata del tipo de fruta, sino de la cantidad que se toma de cada fruta.

Las frutas ricas en fibra son generalmente idóneas para las personas con diabetes, porque tienden a tener un menor índice glucémico y, por tanto, no disparan los niveles de glucosa en sangre. ¿Por qué ocurre eso? El motivo es que la fibra ralentiza la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo.

Las frutas ricas en fibra suelen ser aquellas con piel y semillas comestibles, que son las partes con más fibra. Las frutas con más fibra son manzanas (2,5% de fibra), peras (2,1%), albaricoques (2,1%), arándanos (2,7%), kiwis (2,1%), fresas (2%) y aguacates (7,7%).

## ¿Y si como mucha fruta?

Comer demasiado azúcar puede contribuir al sobrepeso, lo que a su vez lleve a unos mayores niveles de glucosa en sangre y a prediabetes. Tanto una cosa como la otra, son factores de riesgo de diabetes tipo 2. Como hemos resaltado, la fruta ofrece muchas vitaminas, minerales y fibra, pero también tiene un alto contenido en glucosa. Precisamente, esa fuerte presencia de glucosa hace que una manzana, una pera o una naranja, sean el perfecto reemplazo de edulcorantes artificiales o del azúcar de mesa.

De forma general, comer fruta en el contexto de una dieta saludable, no debería aumentar el riesgo de diabetes. Ahora bien, una dieta que sea rica en azúcares, carbohidratos refinados, y grasas saturadas, sí que puede incrementar las probabilidades de desarrollar la enfermedad.

Por tanto, se trata de consumir unas cantidades diarias de fruta que no eleven en exceso la ingesta total de azúcar. Para controlar mejor la glucosa, es mejor esas dosis de fruta, es mejor la fruta fresca que la fruta seca, y limitar el consumo de zumos.

## Algunas pautas

La cantidad correcta de fruta dependerá de la edad, del sexo y de la cantidad de ejercicio físico que haga una persona.

Para las personas que hacen menos de media hora al día de actividad física, el consumo de fruta por día debería ser el siguiente, si entendemos por una pieza una manzana pequeña, una naranja grande, ocho fresas o un vaso de zumo 100% natural, por poner algunos ejemplos.

	Edad	Cantidad diaria de fruta recomendada
Niños	2 - 3 años	1 pieza
	4 - 8 años	1 - 1,5 piezas
	9 - 13 años	1,5 piezas
Chicas jóvenes	14 - 18 años	1,5 piezas
Chicos jóvenes	14 - 18 años	2 piezas
Mujeres	19 - 30 años	2 piezas
	Más de 30 años	1,5 piezas
Hombres	Más de 19 años	2 piezas



Hay que tener en cuenta que la fruta seca tiene mucha más azúcar que la fruta fresca o congelada. Por ejemplo, media pieza de fruta seca tiene el equivalente en azúcar de una pieza de fruta en cualquier otra forma. Por supuesto, las personas que realizan más de 30 minutos de ejercicio moderado al día, pueden consumir mucha más fruta que aquellas que no lo hacen.

## ¿Deben las personas con prediabetes comer menos fruta?

De lo que hemos explicado hasta ahora se deduce la respuesta. No, las personas con diabetes no deben comer menos fruta. Las personas con sobrepeso tienen más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Y una de las principales causas del aumento de peso es ingerir más calorías que las que se queman.

Ahora bien, si nos mantenemos dentro de los rangos de consumo de fruta recomendados al día, no debería crecer el riesgo de desarrollar diabetes. Debemos prestar atención a estas cantidades aconsejadas, y no perder de vista el cómputo global de azúcares. Ojo con los alimentos procesados, que contienen muchos azúcares añadidos.

¿Qué pasa con las personas con prediabetes? Lo primero que tenemos que decir es que una persona con esta condición puede evitar debutar en la diabetes tipo 2 si reduce sus niveles de glucosa en sangre. Para ello, es fundamental perder peso y comprometerse con una rutina de deporte y actividad física. Además, también hay fármacos para disminuir el riesgo.

## Fruta para reducir el riesgo de diabetes

Un estudio de 2017 realizado por un biobanco o banco biológico chino, halló un significativo vínculo entre comer fruta fresca y reducir el riesgo de diabetes. Los participantes con diabetes también tendían a mostrar un menor riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares si comían más fruta fresca.

Sin embargo, los autores de esta investigación no determinaron una causa específica que explicase su descubrimiento. Podría ser que las personas que consumen fruta fresca de forma regular, tienden a seguir una dieta global más saludable. Por tanto, comer fruta fresca es un hábito necesario, pero no suficiente, para mejorar la salud y neutralizar el riesgo de tener diabetes.

## El debate sobre el contenido glucémico de las frutas

Durante mucho tiempo, se ha considerado que las frutas eran un alimento de índice glucémico elevado (rápido aumento de los niveles de glucosa en sangre), por su contenido en azúcares. “Por eso”, explican desde Fundación Alicia, “se recomendaba tomar la fruta siempre acompañada de otros alimentos, para que al mezclarse pasara a la sangre más lentamente y así se evitase los picos de glucemia después de su ingesta”.

“Ahora sabemos que la fruta tiene un índice glucémico entre moderado o bajo, según el tipo de fruta. Es cierto que su contenido en azúcares es elevado, pero parte de esos azúcares están presentes en forma de fructosa. La fructosa una vez absorbida se transforma en glucosa, en un proceso que puede durar unos minutos. Por ello, a pesar de contener azúcares, la fruta puede ser incluida en cualquiera de las comidas del día de las personas con diabetes. La única precaución es controlar la cantidad de fruta ingerida, pues así se evita tomar una cantidad elevada de hidratos de carbono en forma de azúcar”. ●