



Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη τόσο μια διαίτα βασισμένη στη Μεσογειακή διατροφή όσο και μια διαίτα με χαμηλά επίπεδα διαθέσιμων υδατανθράκων μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης Διαβήτη τύπου 2.

Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για μελέτη κοορτής από δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από μελέτες βάθους 11 ετών σε 22.295 έλληνες συμμετέχοντες, στα πλαίσια του προγράμματος EPIC (European Prospective Investigation into Cancer & Nutrition). Τα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν στο περιοδικό Diabetologia .

Για την ανάλυση των διατροφικών συνηθειών οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ένα ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο , ενώ οι επιστήμονες κατέταξαν τα δεδομένα σε δύο δεκαβάθμιες κλίμακες: Μία για την υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών της μεσογειακής διαίτας και μία για την μέτρηση του γλυκαιμικού φορτίου.

Σύμφωνα με την μελέτη, όσοι είχαν ένα προφίλ μεσογειακής διατροφής με σκορ>6, είχαν 12% λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 από ότι όσοι είχαν προφίλ μεσογειακής διατροφής <3.

Όσοι παρουσίασαν υψηλό σκορ ως προς τη μεσογειακή διατροφή και παράλληλα χαμηλό σκορ ως προς το γλυκαιμικό φορτίο είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Η Μεσογειακή Διατροφή, ασπίδα κατά του διαβήτη τύπου 2

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

Πηγή: <http://www.diabetologia-journal.org>

[Κατεβάστε εδώ τη μελέτη](#)