

La fruta que podría reducir la presión arterial y el riesgo de diabetes

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Avocatin B es un compuesto bioactivo que se encuentra en los aguacates y que ayuda a reducir el aumento de peso y mejora la sensibilidad a la insulina
- › La diferencia en la presión arterial entre las personas que consumen grandes cantidades de flavonoides, como las que se encuentran en las manzanas y las bayas, fue de entre 2 y 4 mmHg en comparación con las personas que consumen menores cantidades
- › Consumir pequeñas cantidades de fruta puede ser una excelente manera de aumentar el consumo de antioxidantes, vitaminas y minerales, pero es importante consumirlas con moderación, en especial si padece síndrome metabólico, presión arterial alta o diabetes tipo 2
- › La fruta puede aumentar el riesgo de resistencia a la insulina si consume grandes cantidades por su contenido de fructosa, mientras que las frutas bajas en fructosa que son beneficiosas para la mayoría de las personas incluyen los aguacates, bayas, kiwi y frutas cítricas

Consumir aguacates, manzanas y bayas podría ayudar a la salud metabólica, reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y mantener la presión arterial en niveles saludables.

La resistencia a la insulina, que a su vez es una enfermedad inducida por la alimentación, es la responsable de la diabetes tipo 2. La obesidad, la presión arterial

alta y los altos niveles de azúcar en la sangre también son señales del síndrome metabólico, que son un grupo de factores de riesgo que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes.

Los alimentos procesados repletos de azúcares añadidos, granos procesados y aceites vegetales omega-6 procesados son los principales culpables de la resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y obesidad, y aunque es importante dejar de consumir estos alimentos tóxicos, debe agregar alimentos saludables, como ciertas frutas.

Mejorar los hábitos alimenticios podría ayudar a reducir los niveles de insulina, estabilizar los niveles de glucosa y mejorar la energía en general. Por fortuna, hacer pequeños cambios positivos en la alimentación, incluyendo comer más frutas saludables, podría ayudar a reducir el riesgo de diabetes y disminuir la presión arterial.

El aguacate podría ayudar a reducir el azúcar en la sangre

La leyenda dice que el nombre de los aguacates, "pera de cocodrilo", proviene de una mala pronunciación en inglés. Es probable que el nombre continúe por la apariencia de la fruta y su forma de pera. Pero no importa el nombre o la apariencia, los aguacates son superalimentos que podrían ayudar a reducir el azúcar en la sangre.

Paul Spagnuolo, Ph.D., y un equipo de la Universidad de Guelph en Ontario, Canadá, revelaron que un compuesto conocido como Avocatin B, que se encuentra solo en los aguacates, puede alterar los procesos celulares que aumentan el riesgo de diabetes. En Canadá, el 25 % de los ciudadanos padecen obesidad. Este es un problema que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En comparación, la prevalencia de la obesidad en los Estados Unidos fue del 42.4 % en 2018.

El equipo comenzó el estudio alimentando a los ratones con una alimentación alta en grasas durante ocho semanas, lo que provocó obesidad y resistencia a la insulina. Durante las siguientes cinco semanas, los ratones se separaron en dos grupos. Un grupo continuó con la alimentación alta en grasas, mientras que el otro grupo se suplementó con Avocatin B.

Al final de las cinco semanas, los investigadores encontraron que los ratones que fueron tratados con Avocatin B habían ganado mucho menos peso que el grupo de control y tenían una mayor sensibilidad a la insulina.

Luego, el equipo evaluó los suplementos en un ensayo clínico en el que dieron Avocatin B como suplemento a las personas que consumían una alimentación occidental normal. Encontraron reducciones de peso y ningún efecto sobre los riñones, el hígado o los músculos esqueléticos. Mientras hablaba con Nutrition Insight, Spagnolo advirtió lo siguiente:

“Queremos enfatizar que el beneficio de esta molécula está en su capacidad para ayudar a regular la glucosa en la sangre. Es probable que perder peso sea un efecto secundario. Nos damos cuenta de que esta es una característica muy deseable, sin embargo, es importante tener cuidado con la pérdida de peso como única indicación”.

Spagnuolo también habló con un reportero de Yahoo! Life, sobre el ingrediente bioactivo, el Avocatin B. Él considera que los aguacates son una adición saludable a la alimentación de las personas con diabetes y prediabetes, y explica lo siguiente:

“Cuando hablamos de bioactivos, nos referimos a los nutrientes que obtenemos de otros alimentos, como los ácidos grasos Omega-3 del pescado y la vitamina C de las naranjas. El AvoB es un ingrediente bioactivo en los aguacates, que puede ser una opción importante para las personas con diabetes y prediabetes.

Cuando el metabolismo está funcionando, todo está en equilibrio. Tiene niveles saludables de azúcar en la sangre, colesterol bueno, presión arterial, etc., mientras que la ciencia nos dice que los desequilibrios de azúcar en la sangre pueden tener un impacto profundo y negativo en la salud.

Pueden afectar los niveles de energía, concentración, estado de ánimo y mucho más. Y en el caso de las personas con diabetes, un desequilibrio en los niveles de azúcar en la sangre podría provocar complicaciones aún más graves, como ataques cardíacos y derrames cerebrales”.

Aunque el aguacate es uno de los alimentos más saludables, rico en grasas monoinsaturadas, fibra, magnesio, potasio, vitamina K y carotenoides, también tienen desventajas. Cultivar un solo aguacate requiere 70 litros (18.49 galones) de agua, lo que significa que las frutas pueden perjudicar el medio ambiente. Para mayor información sobre el desafío y lo que puede hacer para respaldar los métodos sustentables para cultivar aguacates en "[Aguacate: ¿de dónde viene el superalimento que consume?](#)".

Llevar una alimentación rica en flavanoles podría ayudar a reducir la presión arterial

Las personas con síndrome metabólico también tienen dificultades para regular la presión arterial. En lo que los investigadores llamaron el primer estudio de su tipo en el Reino Unido, los científicos utilizaron medidas objetivas del consumo de miles de personas, al utilizar datos de 25 618 personas en Norfolk, Reino Unido, y compararon los datos con sus mediciones de presión arterial.

La mayoría de los otros estudios analizan las relaciones que existen entre la nutrición y la salud, pero se basan en los datos informados por los participantes del estudio. En este análisis, los investigadores midieron el consumo de flavanol por medio de biomarcadores nutricionales presentes en la sangre. Luego los compararon con sus mediciones de presión arterial.

Los datos revelaron diferencias en los niveles de presión arterial entre las personas con un 10 % más de flavonoides en comparación con el 10 % menos, que se coloca entre 2 y 4 mmHg. Los investigadores escribieron que esto se podía comparar con la diferencia que se observa cuando una persona cambia a una dieta mediterránea o DASH (Enfoques alimenticios para detener la hipertensión).

El nutricionista Gunter Kuhnle de la Universidad de Reading dirigió el estudio. Habló sobre la importancia de cómo se recopilaban los datos y las implicaciones para el consumo constante de alimentos con flavonoides, y explicó lo siguiente:

"Los estudios anteriores siempre se basaron en datos autoinformados para llegar a una conclusión, pero este es el primer estudio epidemiológico que investiga la relación entre un compuesto bioactivo específico y la salud. Nos gustó observar que, en nuestro estudio, también hubo una relación significativa entre el consumo de flavanol y menores niveles de presión arterial.

Este estudio nos ofrece un hallazgo objetivo sobre la relación que existe entre los flavonoides, que se encuentran en el té y algunas frutas, y la presión arterial. Esta investigación confirma los resultados de estudios previos y demuestra que se pueden lograr los mismos resultados con una alimentación rica en flavonoides. En la alimentación británica, las principales fuentes son el té, el cacao, las manzanas y las bayas".

La subclase de flavonoides que se midieron en el estudio fueron los flavan-3-ols, que se encuentran en el té, las bayas, las manzanas y los productos a base de cacao. Otros estudios han demostrado los beneficios de estos flavonoides.

Los investigadores encontraron que las personas que bebían té de forma constante tenían un menor riesgo de mortalidad por todas las causas y, en comparación con las que no bebían té, tardaban 1.41 años más en desarrollar enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Del té que se evaluó, el té verde fue el más saludable. El té verde también se relacionó con otros beneficios que explicó en "[Las personas que consumen té son más saludables](#)".

El costo de la diabetes

En 2011, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron que la diabetes afectaba a 25.8 millones de personas en los Estados Unidos, de los cuales 18.8 millones fueron diagnosticados y 7 millones no fueron diagnosticados, lo que representa el 8.3 % de la población. Unos nueve años después, esas cifras habían aumentado drásticamente.

En la actualidad, los CDC informan que existen 34.2 millones de personas con diabetes, 26.9 millones de las cuales están diagnosticadas y 7.3 millones no están diagnosticadas. El total representa el 10.5 % de la población de los Estados Unidos. También estiman que el número de adultos con prediabetes es de 88 millones o el 34.5 % de la población adulta.

En total, el 45 % de la población de los Estados Unidos sufre de diabetes o prediabetes, lo que puede provocar complicaciones a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, daño nervioso y enfermedad de Alzheimer.

La combinación de muchas personas con diabetes y la cantidad de complicaciones relacionadas contribuyen a los asombrosos costos financieros de la enfermedad. De acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes, las personas con diabetes tienen un costo 2.3 veces mayor de atención médica que las personas sin diabetes.

Anualmente, esto totaliza \$ 327 mil millones de dólares, lo que significa que 1 de cada 7 dólares se gasta en el tratamiento de personas con diabetes y sus complicaciones. Los mayores gastos corresponden a la atención hospitalaria, los medicamentos recetados, los suministros para la diabetes y las visitas al consultorio médico. También existen costos indirectos para las personas y los empleadores, incluyendo una pérdida de \$ 26.9 mil millones de dólares a causa de una menor productividad y \$ 3.3 mil millones en absentismo.

Cómo tratar la disfunción mitocondrial y la sensibilidad a la insulina

En el centro de la diabetes está la disfunción mitocondrial. Consumir grandes cantidades de carbohidratos que aumenten los niveles de glucosa en las mitocondrias podría suprimir el metabolismo mitocondrial.

Como mencione antes, las **mitocondrias son productoras de energía** dentro de la mayoría de las células y son las principales fuentes de energía para mantener el

funcionamiento del cuerpo. La disfunción mitocondrial es la esencia de varias patologías, incluyendo las enfermedades cardiovasculares y la disfunción neurológica.

Aunque no hay una respuesta fácil, creo que el primer paso para abordar los defectos metabólicos que causan la disfunción mitocondrial, la diabetes tipo 2 y la obesidad, es elegir alimentos que mejoren la salud mitocondrial. Mi libro "Contra el Cáncer", habla de este tema de forma muy detallada.

En mi libro explico la importancia de la flexibilidad metabólica y la sensibilidad a la insulina. Lograr esto a través de la cetosis nutricional ayuda a respaldar la salud mitocondrial. Para revertir la diabetes tipo 2, es necesario recuperar la sensibilidad a la insulina y a la leptina.

La mejor manera de abordar dichas condiciones metabólicas es por medio de la alimentación y el ejercicio, como detallo en mi [plan nutricional gratuito](#). Para mayor información sobre cómo mejorar la salud y la sensibilidad a la insulina, incluyendo optimizar el microbioma intestinal, controlar los niveles de insulina en ayunas y mejorar la calidad del sueño consulte: "[La Diabetes Se Ha Convertido en Una de las Enfermedades Más Costosas y Letales del Mundo.](#)"

En cuanto al consumo de frutas, consumir pequeñas cantidades puede ser una excelente manera de aumentar el consumo de antioxidantes, vitaminas y minerales beneficiosos. Pero es importante hacerlo con moderación, en especial si padece síndrome metabólico, presión arterial alta o diabetes tipo 2.

Ya que puede aumentar su riesgo de desarrollar resistencia a la insulina por su alto contenido de fructosa. Algunas frutas bajas en fructosa que son beneficiosas incluyen aguacates, bayas, kiwi y frutas cítricas.

Fuentes y Referencias

- [National Heart Lung and Blood Institute, Metabolic Syndrome, What Is](#)
- [Dictionary.com, Why Are Avocados Also Called Alligator Pears?](#)
- [Molecular Nutrition & Food Research October 14, 2019](#)
- [EurekAlert! October 30, 2019](#)

- Centers for Disease Control and Prevention, Adult Obesity Facts, first bullet
- EurekAlert! October 30, 2019, para 8,9
- Nutrition Insight, October 31, 2019
- Nutrition Insight, October 31, 2019, para
- Yahoo! Life, October 25, 2020, para 4, 6
- Scientific Reports, 2020;10(1)
- Science Daily, October 21, 2020
- Oregon State University, Flavonoids, Table 1
- European Journal of Preventive Cardiology, 2020; doi.org/10.1177/2047487319894685
- European Journal of Preventive Cardiology January 8, 2020
- Centers for Disease Control and Prevention, National Diabetes Fact Sheet, 2011
- Centers for Disease Control and Prevention, National Diabetes Statistics Report 2020
- Mayo Clinic, Diabetes, Complications April 22, 2020
- American Diabetes Association, The Cost of Diabetes
- Biochemical Journal, 2015;467(1)
- Annals of Translational Medicine, 2018;6(12)
- Neuron, 2008;60(5)