

## Investigación

Por Dicyt 04 de diciembre del 2014 - 19:24

AVANCE

# El índice glucémico está relacionado con la rigidez arterial

Investigadores del centro de salud La Alamedilla de Salamanca buscan nuevos parámetros para mejorar la prevención de las enfermedades cardiovasculares

***Un estudio liderado por la Unidad de Investigación el Centro de Salud La Alamedilla, perteneciente al Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL), muestra una clara relación entre dos parámetros que hasta ahora se habían vinculado con enfermedades cardiovasculares por separado: el índice glucémico, que mide la glucosa tras la ingesta de alimentos, y el índice de aumento periférico, que mide la rigidez arterial. Al tener más datos de este tipo, los investigadores esperan que se pueda actuar antes contra las enfermedades cardiovasculares.***

El índice glucémico mide cómo se eleva la glucosa en el organismo después de la ingesta alimentos, es decir, la forma en la que el organismo asimila los azúcares de las comidas. Generalmente, se considera positiva para el organismo una absorción lenta de los azúcares, especialmente para las personas con diabetes, puesto que hay estudios que relacionan el índice glucémico alto o de absorción rápida con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Por otra parte, existe otro parámetro denominado índice de aumento periférico, que mide la rigidez arterial. A través de una sencilla pulsera que se coloca en la muñeca sobre la arteria radial y una serie de cálculos matemáticos, se estima la presión arterial central, es decir, la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de la principal arteria del cuerpo humano, la aorta. Índices de aumento periféricos más altos indican una mayor tendencia a la arteriosclerosis, es decir, al endurecimiento de las arterias.

Hasta ahora nunca se había buscado una relación directa entre el índice glucémico y el índice de aumento periférico, pero a la Unidad de

Investigación del Centro de Salud La Alamedilla le pareció una buena idea porque "justo después de las comidas se produce una distensión en la pared arterial", explica a **Dicyt** José Ignacio Recio, autor del trabajo publicado en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*.

Los resultados muestran una correlación muy clara: los sujetos con un índice glucémico más bajo tienen también el marcador de rigidez arterial significativamente más bajo, y al contrario, aquellos que presentan un índice glucémico más elevado también presentaron un índice de aumento periférico alto. Estos datos forman parte del estudio EVIDENT, que involucró a 1.553 pacientes de seis centros de salud españoles y sirvió para obtener muchos otros datos sobre salud cardiovascular y hábitos de vida.

"Si demostramos la relación entre los estilos de vida y este tipo de marcadores intermedios de desarrollo de arteriosclerosis podremos actuar antes para prevenir las enfermedades cardiovasculares", comenta el experto.

## Analizar los desayunos

Para ello, los investigadores pretenden completar este estudio con un ensayo clínico que evalúe no sólo la relación entre estos índices, sino también la causalidad. Si consiguen la financiación necesaria, el experimento consistiría en realizar una serie de desayunos con personas entre 20 y 40 años. Un tipo de desayunos tendría un índice glucémico alto, compuesto zumo de uva, pan blanco y mermelada; mientras que otro tipo tendría un índice glucémico bajo, con manzana, yogur desnatado, nueces y chocolate negro.

El índice glucémico depende de la absorción de los hidratos de carbono, que varía en cada alimento e incluso en la forma de prepararlo. Por ejemplo, la pasta 'al dente' lo tendría bajo porque sus hidratos de carbono se asimilan de forma lenta y la que está muy cocida, alto.

"Justo después de las comidas hay cambios en la pared arterial que tienen que ver con su mayor distensión", comenta Recio, así que el objetivo de esta investigación sería ver cómo se modifica la rigidez de las arterias en función del índice glucémico de cada desayuno. Con estos datos, se completaría el estudio que acaban de publicar los investigadores de La Alamedilla.

Además, los expertos tratarán de estudiar otro aspecto curioso del índice glucémico: su posible influencia en el rendimiento cognitivo. Los investigadores manejan la hipótesis de que las absorciones de azúcar rápidas, que elevan el índice glucémico, pueden mejorar los rendimientos cognitivos a corto plazo, de manera que los participantes en los desayunos también realizarían pruebas para comprobarlo.

En cualquier caso, estas investigaciones resultan útiles de cara a la educación nutricional, que es importante para todas las personas sanas, pero que es sobre todo "uno de los pilares del tratamiento no farmacológico de la diabetes". Dietistas, enfermeros y médicos de familia encuentran en estos estudios referencias de calidad para ofrecer buenos consejos sobre la dieta que más le conviene a cada paciente.



Añade un comentario...

Comentar

Plug-in social de Facebook