



## Queijo e iogurte ajudam na prevenção da diabetes

Terça-feira, 24 de Julho de 2012



O consumo de queijo e iogurte ajuda a prevenir a diabetes tipo 2, reduzindo em 12% o risco de vir a sofrer da doença. A conclusão é de um estudo desenvolvido por um grupo de investigadores internacionais e publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*.

A investigação em causa incidiu sobre as dietas de 16.800 adultos saudáveis e 12.400 pacientes com diabetes tipo 2 residentes em oito países europeus e revelou um resultado surpreendente, já que o consumo intenso de laticínios tem estado sempre associado ao aumento do colesterol e, conseqüentemente, ao perigo de ser afetado pela doença.

Na sequência da análise efetuada, os especialistas constataram que aqueles que consumiam pelo menos 55 gramas - cerca de duas fatias - de queijo diariamente tinham uma probabilidade 12% menor de se tornarem diabéticos. A diminuição do risco de vir a sofrer de diabetes tipo 2 registou-se também nos casos em que os voluntários comiam 55 gramas de iogurte por dia.

Segundo a equipa, que incluiu especialistas do Medical Research Council de Cambridge, esta constatação contraria a crença de que todas as gorduras saturadas, muito presentes nos produtos láteos, são prejudiciais à saúde, podendo mesmo haver algumas benéficas para o organismo.

### FERRAMENTAS



### RELACIONADO

- Estudo: Queijo previne doenças cardiovasculares
- Moléculas convertem gordura "má" em gordura "boa"
- Consumo regular de iogurte reduz risco de diabetes
- Consumo de café pode reduzir risco de diabetes
- Queijo de azeitão entre os melhores produtos do mundo
- Livro de receitas dá novo protagonismo ao iogurte
- Carrinha vai promover sabores portugueses pela Europa
- Iogurte poderá vir a substituir colonoscopias

### SAÚDE

- Chocolate pode prevenir AVC e ataque cardíaco
- Frutos secos previnem cancro e outras doenças
- Coimbra: Estudo abre novo caminho para tratar cancro
- Portugueses provam que café combate a depressão
- Dieta saudável pode incluir 5 chávenas de café ao dia
- Malária: Investigador português ganha bolsa americana
- Descoberta: Cérebro está ligado ao sistema imunitário
- Portuguesa recebe prémio europeu de Anestesiologia

### COMENTÁRIOS

[Comentários](#) [Comunidade](#) [Entrar](#) ▾

♥ Recommend [Ordenar por Melhor avaliado](#) ▾

Comece a discussão...

Seja o primeiro a comentar.