

Arroz blanco de bajo índice glicémico enfrenta a la diabetes



La diabetes tipo 2 afecta a más de 537 millones de personas en el mundo, y se proyecta que la cifra supere los 780 millones en 2045. En Chile, según la última Encuesta Nacional de Salud, más del 12% de la población vive con esta enfermedad. El alto consumo de carbohidratos refinados, como el arroz blanco pulido, junto con bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, ha aumentado el riesgo de diabetes en diversas poblaciones.

El combate contra esta enfermedad ha tenido un gran avance. Un estudio reciente del Instituto Internacional de Investigación del Arroz (IRRI) y el Instituto Max Planck, publicado en Trends in Plant Science de Cell Press, des-

taca el potencial del arroz de bajo índice glicémico (IG bajo) para enfrentar esta crisis de salud pública. Estas variedades de arroz, que mejoran el contenido de almidón resistente y amilosa, ralentizan la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo, evitando picos de azúcar y favoreciendo un mejor control de la glucemia.

“El arroz es uno de los alimentos más consumidos en Chile y el mundo, podemos ver en este estudio un potencial tremendo para enfrentar la diabetes que afecta a nuestra sociedad. La biotecnología y la edición genética se nos presentan como una ayuda al progreso”, señaló Miguel Ángel Sánchez, director ejecutivo de Chilebio.