

# Hallan relación entre carbohidratos con alto índice glucémico y un mayor riesgo de fracturas óseas

escrito por Helena Prieto | julio 4, 2018



Un reciente [estudio](#) publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* pone de relieve la relación entre los alimentos con un índice glucémico elevado y las fracturas óseas en edades avanzadas, vinculadas a la osteoporosis.



El equipo investigador de la Universitat Rovira i Virgili (URV, Tarragona), en el que figuran como miembros [Mònica Bulló](#), [Lucía Camacho](#), [Núria Rosique](#) y [Montserrat Fitó](#), llevó a cabo el estudio con población del Mediterráneo en edades comprendidas entre 55 y 80 años. Además, todas estas personas tenían también un alto riesgo de sufrir

enfermedades cardiovasculares. En un seguimiento de casi 9 años, se evaluaron las cantidades ingeridas de alimentos y su carga glucémica y se contrastó con los registros de fracturas por osteoporosis en una revisión de expedientes médicos.

Los resultados evidencian una alta relación entre alimentos con alto índice glucémico dietético y una alta carga glicémica alimentaria, como pan, pastas blancas o dulces, y un mayor riesgo de fracturas asociadas a la osteoporosis en población mediterránea de avanzada edad y con riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.