

medicamento

Las nueces prolongan la vida

domingo, 14 de junio de 2015



dpa

Maastricht – Los frutos secos son aparentemente saludables. Los estudios epidemiológicos vinculan repetidamente el consumo con un riesgo reducido de enfermedad y muerte. Según el estudio más reciente del *International Journal of Epidemiology* (2015; doi: 10.1093/ije/dyv039), tan solo 10 gramos al día podrían ser suficientes para reducir el riesgo de muerte. Este no fue el caso de la mantequilla de maní.

Los frutos secos son el alimento favorito de los nutricionistas. Se destaca la alta proporción de ácidos grasos insaturados, proteínas de alta calidad y fibra. Los frutos secos contienen vitaminas (p. ej., ácido fólico, niacina y vitamina E), minerales (p.

ej., sodio, potasio, calcio y magnesio) y fitoquímicos (p. ej., carotenoides, flavonoides y fitoesteroles).

Se dice que estos ingredientes activos tienen propiedades cardioprotectoras, anticancerígenas, antiinflamatorias y antioxidantes. En estudios clínicos, el consumo de nueces redujo los niveles de colesterol y mejoró la disfunción endotelial. También se han descrito efectos beneficiosos sobre la resistencia a la insulina y los niveles de azúcar en sangre. Más recientemente, el estudio PREDIMED, uno de los pocos estudios de intervención en medicina nutricional, llegó a la conclusión de que los frutos secos como parte de la dieta mediterránea reducen la frecuencia de enfermedades cardiovasculares.

Incluso en estudios observacionales prospectivos, el consumo de frutos secos se asocia repetidamente con un riesgo reducido de enfermedad. Hace dos años, investigadores estadounidenses pudieron demostrarlo en un análisis del Estudio de Salud de las Enfermeras y del Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud (NEJM 2013; 369: 2001-11). Ahora Piet van den Brandt, de la Universidad de Maastricht, y sus colegas presentan un análisis del estudio de cohorte de los Países Bajos. Incluye 120.852 hombres y mujeres de 55 a 69 años que fueron encuestados en 1986 sobre sus hábitos alimentarios y estilo de vida. Desde 1986, han muerto 8.823 participantes y los amantes de las nueces estaban subrepresentados en este grupo.

sobre el tema

- [Resumen del estudio Revista Internacional de Epidemiología](#)
- [Comunicado de prensa de la Universidad de Maastricht](#)
- [Estudio de cohorte de los Países Bajos](#)
- [Los frutos secos reducen las grasas en sangre](#)

- [El maní también podría prolongar la vida](#)

El análisis de Van den Brandt sugiere un amplio efecto protector, que ya era detectable con el consumo de 10 gramos de frutos secos al día. Según el estudio, quienes comen frutos secos con regularidad tienen un riesgo un 23 por ciento menor de morir en los próximos diez años. El efecto protector (si la asociación se basa en la causalidad) se demostró en enfermedades neurodegenerativas (menos 45 por ciento), enfermedades respiratorias (menos 29 por ciento) y diabetes (menos 39 por ciento). Los amantes de los frutos secos tienen un 17 por ciento menos de probabilidades de morir de enfermedades cardiovasculares y un 15 por ciento menos de probabilidades de morir de cáncer.

Según los resultados, el efecto protector existe tanto para los frutos secos como para los cacahuetes (que, desde el punto de vista botánico, no son frutos secos, sino legumbres). La única excepción es la mantequilla de maní. Según van den Brandt, además del maní, ahora contiene otros aditivos como sal y aceites vegetales procesados, que no son necesariamente saludables. En el pasado, incluso se han detectado grasas trans, que los nutricionistas clasifican como perjudiciales para la salud, en algunas cremas de maní.

© *rme/aerzteblatt.de*