Frutos Secos



Grandes beneficios para la salud

Los frutos secos declarados protectores frente a enfermedades cardiovasculares

- Los envases de frutos secos podrán especificar los efectos cardiovasculares asociados a su consumo en Estados Unidos.

Fundación Nucis
www.nucis.org

La administración norteamericana ha declarado los frutos secos "alimentos protectores frente a la enfermedad cardiovascular". Los envases de frutos secos podrán especificar los efectos cardiosaludables asociados a su consumo en EE.UU, después de esta declaración oficial emitida por la FDA, administración americana que regula los aspectos higiénicos y sanitarios de fármacos y alimentos.

Desde 1993, la FDA controla y aprueba la posible inclusión en los envases y etiquetas de alimentos de reclamos que relacionan alimentos y salud. Así, esta nueva declaración sobre los frutos secos pasa a formar parte de las sólo seis declaraciones aprobadas por la FDA relacionadas con la enfermedad cardiovascular.

Investigación con frutos secos

Son numerosos los estudios de investigación que demuestran los efectos beneficiosos que el consumo de frutos secos tiene sobre la salud.

Los primeros estudios realizados en grandes grupos de poblaciones demostraron que aquellos individuos que consumían frutos secos de manera regular presentaban un menor riesgo de enfermedad cardiovascular. Los resultados mostraron reducciones de alrededor del 50 % en el riesgo de padecer infarto de miocardio en los consumidores de más de cinco raciones a la semana de frutos secos.

Posteriormente, se reali-



zaron estudios de intervención dietética en los que se observaron en los voluntarios descensos de los niveles de colesterol LDL de 9-20% tras haber consumido frutos secos y del 4-16% del colesterol total.

Estudios posteriores han demostrado también que el poder antioxidante de los frutos secos podría contribuir a evitar la oxidación de nuestro organismo, evitando la formación de trombos o coágulos.

En investigaciones recientes se ha evaluado el efecto que estos alimentos tienen sobre otras patologías como el cáncer o la diabetes y el consumo de los frutos secos se ha asociado a un menor riesgo de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata, aunque queda por confirmar ésta posible asociación.

Algunos estudios apuntan que aquellos individuos que consumen de manera habitual frutos secos presentan una menor probabilidad de sufrir diabetes; por otra parte, un estudio reciente realizado sobre individuos diabéticos ha demostrado también que el consumo regular de frutos secos no afecta a los niveles de glucosa en sangre y que, además, tiene efectos positivos sobre el perfil lipídico de las personas diabéticas.

Actualmente las sociedades españolas de nutrición recomiendan una ingesta de una a cinco raciones a la semana de estos alimentos, siendo una ración equivalente a un puñado

Composición nutritiva de los frutos secos

El perfil nutritivo de los frutos secos es el gran responsable de sus efectos en el organismo humano. Son especialmente pobres en grasa saturada (5-12% de su peso), mientras que 45-63% de su peso son grasas mono y poliinsaturadas, como las que contiene el aceite de oliva y parecidas al del pescado azul, de efectos beneficiosos para la prevención cardiovascular.

Contienen otros componentes cardioprotectores como vitamina E, selenio, magnesio y varios componentes fitoquímicos con poder hipocolesterolemiante. Su capacidad antioxidante es también una de sus características principales; recientemente Halvorsen y colaboradores publicaron un estudio en el que se analizó el poder antioxidante de varios alimentos de origen vegetal: las nueces resultaron ser el segundo alimento con mayor contenido en antioxidantes.

Para completar su excelente cocktail de salud, los frutos secos son ricos en fibra.

Por todo esto, los expertos en nutrición concluyen en la importancia de los frutos secos, reconociendo sus efectos beneficiosos y recomendando a la población general su ingesta regular.

Para saber más...

Fundación Nucis
Coordinadora:
Montserrat Monllau
E-mail : nucis@nucis.org

