Elige las nueces, te decimos por qué

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en todo el mundo y se han identificado muchos factores de riesgo modificables, incluida la ingesta dietética. Evitarla o, al menos, reducir su riesgo podría depender del consumo regular del fruto seco más conocido y consumido desde tiempos prehistóricos: la nuez.

Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de la Salud en Estado Unidos, a más de 3.000 personas a las que revisaron 20 años de historial dietético y 30 años de mediciones físicas y clínicas, donde observaron que, en comparación con los no consumidores, el consumo de nueces se asocia con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV).

En definitiva, encontraron que los participantes que comieron nueces a temprana edad mostraron una mayor probabilidad de ser más activos físicamente, tener una dieta de mayor calidad y experimentar un mejor perfil de riesgo de enfermedad cardíaca a medida que envejecían hasta la edad adulta media.

Este estudio es uno de los más largos en sugerir que el simple hecho de agregar un puñado de nueces a la dieta, además de ser saludables para el corazón, a menudo podría actuar como un puente hacia otros hábitos de estilo de vida que promuevan mejorar la salud más adelante en la vida. Los hallazgos también refuerzan que las nueces podrían ser una opción alimenticia fácil y accesible para mejorar una variedad de factores de riesgo de enfermedades cardíacas cuando se comen en la edad adulta joven o mediana.

Publicado en ‘Nutrition, Metabolism, & Cardiovascular Diseases’, los investigadores señalan que una posible explicación de los resultados podría deberse a la combinación única de nutrientes que se encuentran en las nueces y su efecto en los resultados de salud. De hecho, «las personas que comen nueces parecen tener un fenotipo corporal único que conlleva otros aspectos positivos impactos en la salud como una mejor calidad de la dieta, especialmente cuando comienzan a comer nueces desde la juventud hasta la edad adulta media, ya que aumenta el riesgo de

enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes».

Las nueces son el único fruto de árbol que es una excelente fuente de ácido alfa-linolénico omega-3 de origen vegetal (2.5 gramos/onza), que según las investigaciones puede desempeñar un papel en la salud del corazón, la salud del cerebro y el envejecimiento saludable. Además, solo una porción de nueces (1 oz), o alrededor de un puñado, contiene una variedad de otros nutrientes importantes para mejorar la salud en general, incluidos 4 gramos de proteína, 2 gramos de fibra y una buena fuente de magnesio (45 miligramos). Las nueces también ofrecen una variedad de antioxidantes, incluidos los polifenoles.

Thank you for watching

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ESTUDIO

En este estudio observacional longitudinal, parcialmente respaldado por la Comisión de Nueces de California, se recopiló y analizó información sobre la dieta y la salud de 3.023 hombres y mujeres blancos y negros sanos de entre 18 y 30 años en uno de los cuatro centros de campo ubicados en Birmingham, Chicago (EEUU). El historial dietético autoinformado se tomó en tres momentos a lo largo del estudio: en la línea de base, en el séptimo año y a los veinte años. Asimismo, se tomaron medidas físicas y clínicas en múltiples exámenes que abarcaron 30 años.

El historial dietético se clasificó en «consumidores de nueces», «consumidores de otros frutos secos» o «no consumidores de frutos secos», y se evaluó la relación entre los factores de riesgo de enfermedad cardíaca, incluida la ingesta dietética, el tabaquismo, la composición corporal, la presión arterial, los lípidos plasmáticos (p. triglicéridos), glucosa en sangre en ayunas y concentraciones de insulina en 352 consumidores de nueces, 2.494 otros consumidores de frutos secos y 177 que no eran consumidores.

«Hubo un buen grado de diversidad en términos de las ubicaciones de los campos de investigación geográficamente hablando y la población estudiada. Seguir a estos hombres y mujeres blancos y negros durante 30 años proporciona una ventana de estudio sin precedentes sobre cómo las decisiones de estilo de vida tomadas en entornos de vida libre en la edad adulta joven pueden afectar la salud en la mediana edad», afirma la profesora de epidemiología y salud comunitaria de la Facultad de salud pública de la Universidad de Minnesota e investigadora principal de CARDIA, Lyn M. Steffen.

Teniendo en cuenta los indicadores físicos y clínicos de riesgo de enfermedad cardíaca después de 30 años, se observó que los consumidores de nueces tenían puntajes de actividad física autoinformados más altos que otros consumidores de nueces y que no consumían nueces. Además, en comparación con otros consumidores de frustos secos, comer nueces se vinculó con un mejor perfil de riesgo de enfermedad cardíaca: Índice de masa corporal inferior, circunferencia de la cintura inferior, presión sanguínea baja y n niveles más bajos de triglicéridos en sangre.

Asimismo, comer nueces se asoció con un menor aumento de peso durante el período de estudio, y menos participantes que comieron nueces fueron clasificados como personas con obesidad en comparación con otros consumidores de nueces y sin nueces. En comparación con los que no consumían nueces, los consumidores de nueces tenían concentraciones de glucosa en sangre en ayunas significativamente más bajas, mientras que otros consumidores de nueces tenían un colesterol LDL más alto.

Con información de Infosalus.