

Frutos secos: buenos para la salud

✉ Alexandra Chisholm

Aunque los índices de enfermedad cardiovascular (ECV) están en descenso en muchos países desarrollados, ésta sigue siendo la causa número uno de muerte. En los países en vías de desarrollo, los índices de ECV están en aumento. Las personas con diabetes tienen entre dos y cuatro veces más probabilidades de desarrollar una ECV que las personas sin diabetes. La prevención y el tratamiento de las ECV mediante la dieta es un tema importante, tanto para las personas con diabetes como para quienes no la tienen. La Dra. Alexandra Chisholm explica las ventajas de comer frutos secos como parte de una dieta sana y equilibrada.



Los frutos secos se cultivan en todo el mundo. Son parte intrínseca de los patrones dietéticos tradicionales en muchas regiones en las que tanto los niveles de **colesterol** en sangre como la incidencia de enfermedades cardíacas son bajos. Se ha observado en estudios de población que ingerir una pequeña cantidad de frutos secos de cuatro a cinco veces por semana reduce el riesgo de ECV. Los estudios de intervención han demostrado que añadir frutos secos a la dieta puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre, reducir la oxidación del colesterol de **lipoproteínas de baja densidad (LDL)** y mejorar una serie de otros índices relacionados con el riesgo de ECV.

Se ha demostrado que comer pequeñas cantidades de frutos secos reduce el riesgo de ECV hasta en un 51%.

Las pruebas: epidemiología

Las pruebas iniciales de los beneficios del consumo de frutos secos partieron de estudios de población, que observaron la dieta de grandes cantidades de personas durante períodos prolongados de tiempo. En cuatro estudios de los EEUU, el Estudio Adventista sobre la Salud, el Estudio sobre la Salud de la Mujer de Iowa, el Estudio de los Enfermeros sobre la Salud y el Estudio de los Médicos sobre la Salud, se hizo un seguimiento a un total de 160.000 niños y niñas de edades comprendidas entre los 6 y los 14 años. Estos estudios mostraron indicios muy consistentes sobre los beneficios para la salud de los frutos secos. Si los comparamos con quienes no ingieren nunca frutos secos, el efecto de comer cantidades pequeñas de frutos secos (30 g) cuatro ó cinco veces a la semana o más fue de una reducción del riesgo de ECV de entre un 18 y un 51%.¹

Estudios de intervenciones

Una serie de estudios ha observado el efecto sobre los lípidos de la sangre (grasas) y las **lipoproteínas** de la inclusión de frutos secos en la dieta. Distintos grupos de población y tanto hombres como mujeres han participado en estos estudios de investigación. Los estudios incluyeron a participantes con niveles de lípidos dentro del ámbito normal así como a algunos con hiperlipidemia (altos niveles de grasa en sangre). Los participantes tenían edades comprendidas entre los 18 y los 81 años. A pesar de esta diversidad en las características de los sujetos y del diseño del estudio, se observaron reducciones de entre un 9 y un 31% del colesterol LDL. Las cantidades de frutos secos que se consumieron en los estudios variaron de 30 a 100 g. diarios. Almendras, nueces de macadamia, pistachos, nueces, pacanas, avellanas (frutos secos de origen arbóreo), todos ellos se utilizaron en dichos estudios, así como cacahuetes (que son una legumbre).¹

Un estudio reciente de personas con diabetes tipo 2 indica el efecto beneficioso de comer almendras

Estudios que incluyen a personas con diabetes

Treinta voluntarios con diabetes tipo 2 participaron en un estudio reciente que utilizó almendras. Incluir almendras en la dieta no tuvo efecto alguno sobre la glucemia (azúcar en

sangre), pero hubo un descenso del colesterol LDL y un ligero descenso del colesterol de **lipoproteínas de alta densidad (HDL)**. Sin embargo, seguía habiendo una reducción de la proporción de **colesterol total** en relación al colesterol HDL y de la proporción de colesterol LDL en relación con el colesterol HDL. Se cree que estas proporciones reflejan el riesgo de ECV a partir de los niveles de **colesterol** en sangre. Su alta e importante reducción en la proporción dentro de este estudio indica el efecto beneficioso de comer almendras como parte de una dieta sana.²

Se está desarrollando en el presente otro estudio que observa la inclusión de frutos secos en la dieta de mujeres posmenopáusicas con diabetes tipo 2.

Los estudios han demostrado que comer frutos secos no conlleva un aumento de peso.

Estudios relacionados con el peso

A menudo los frutos secos tienen «mala fama»: hay quien los considera alimentos grasientos que deben ser evitados por todos aquellos que intentan reducir o controlar su peso. Dos estudios recientes han demostrado que la inclusión razonable de frutos secos en la dieta no conlleva un aumento de peso. Un estudio añadió almendras y el otro cacahuetes. No se pidió a los participantes que realizaran ningún otro cambio en su dieta y no sabían que lo que estudiaban los investigadores era el peso corporal.^{3,4}



© Mauritius

El perfil nutricional de los frutos secos

Grasas

Los frutos secos contienen muchos componentes, los cuales podrían contribuir con sus efectos benéficos. Aunque los frutos secos tienen un alto contenido en grasas (desde un 49% en los anacardos hasta más de un 70% en las nueces de macadamia) su contenido en grasas saturadas es

bajo, las cuales se considera elevan los niveles de colesterol en sangre y producen lesiones en las arterias. Los frutos secos no contienen colesterol dietético.

Proteínas

El contenido en proteínas de los frutos secos va desde un 10% en las nueces hasta un 17% en las almendras y la mayoría de los frutos secos son ricos >>

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la membrana de todas las células, pero que puede acumularse en exceso en las paredes de las arterias principales, que quedan por consiguiente predispuestas a sufrir daños importantes. El colesterol es transportado en la corriente sanguínea por partículas denominadas **lipoproteínas**. Se distinguen dos tipos de colesterol, según sea transportado por **lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoproteins, colesterol LDL** o colesterol «malo»), que puede oxidarse y es la fuente principal de colesterol que se acumula en las paredes arteriales, o por **lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoproteins, colesterol HDL**, o colesterol «bueno»), que transportan el colesterol de la sangre para llevarlo hasta el hígado. El nivel de **colesterol total** en sangre es la suma de los niveles de colesterol HDL y LDL, junto con el de colesterol de muy baja densidad (*very low density cholesterol*, VLDL), que son las partículas que transportan la grasa entre el intestino o el hígado y los tejidos periféricos.

en aminoácidos del tipo L-arginina, que es el precursor del óxido nítrico. El óxido nítrico es un potente compuesto, que ayuda a los vasos sanguíneos a dilatarse y que ayuda a prevenir que las plaquetas de la sangre se acumulen para formar coágulos sanguíneos que pueden atascar los vasos.

Fibra

Los niveles de fibra dietética de los frutos secos varían desde un 5% en las nueces de macadamia hasta un 10-14% en las almendras y los pistachos. Los frutos secos son únicos en el sentido de que son de las pocas fuentes de grasa que también son ricas en fibra.

Vitaminas

Algunos frutos secos son una fuente particularmente buena de vitamina E.

Minerales

Los frutos secos son una fuente entre buena y moderada de minerales, entre otros de aquéllos que pueden jugar un papel importante como cardioprotectores: el magnesio, el cobre, el selenio, el manganeso y el zinc. El boro es un mineral esencial y los frutos secos son una rica fuente del mismo.

Componentes menores

El resveratrol es un fitoestrógeno que se encuentra en el vino tinto y los cacahuetes. Se ha demostrado que protege a las lipoproteínas **LDL** de los daños por oxidación. El LDL oxidado es altamente dañino para las arterias. El ácido elágico es un polifenol que se encuentra en las nueces y en las pacanas y que podría ayudar a reducir el crecimiento tumoral. La coenzima Q10, un poderoso antioxidante que se encuentra en altas concentraciones en el LDL, se encuentra en los cacahuetes, los pistachos y las nueces.⁵

Conclusión

Los beneficios para la salud del consumo de frutos secos, en particular sus efectos cardioprotectores, a menudo carecen de reconocimiento. Los frutos secos proporcionan una fuente concentrada y sabrosa de ácidos grasos insaturados esenciales, fibras y una serie de otros nutrientes que a menudo escasean en la dieta moderna. Nos sacian pronto y, por lo tanto, pueden ser de ayuda a la hora de prevenir el aumento de peso y proporcionan una fuente concentrada para quienes necesitan energía

adicional. Deberíamos animar a las personas con diabetes así como a quienes no tienen diabetes a que incluyan una pequeña porción de frutos secos en su dieta varias veces por semana.

✉ Alexandra Chisholm

La Dra Alexandra Chisholm es conferenciante e investigadora sobre nutrición en el departamento de Nutrición Humana de la Universidad Otago, Dunedin, Nueva Zelanda.

Referencias

1. Kris-Etherton PM, Zhao G, Binkoski AE, Coval SM, Etherton TD. The effects of nuts on coronary heart disease risk. *Nutr Rev* 2001; 59: 103-111.
2. Lovejoy JC, Most MM, Lefevre M, Greenway FL, Rood JC. Effect of diets enriched in almonds on insulin action and serum lipids in adults with normal glucose tolerance or Type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 2002; 76: 1000-1006
3. Alper CM, Mattes RD. Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002; 26: 1129-1137.
4. Fraser GE, Bennett HW, Jaceldo KB, Sabate J. Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr* 2002; 21: 275-278. Correction: In the title and several times elsewhere in this article, the value 76 kilojoules was given for 320 calories. The correct value is 1340 kilojoules.
5. Rainey CJ, Nyquist LA. Nuts-Nutrition and health benefits of daily use. *Nutrition Today* 1997; 32: 157-163.

Resumiendo...

- ♦ Los frutos secos son un aperitivo estupendo, especialmente si sustituyen a alimentos como pasteles o galletas. Son la mejor y más sana «comida rápida» y fáciles de transportar.
- ♦ Los frutos secos son una buena elección como intercambio sano de grasas o como aperitivo entre horas junto con algún carbohidrato.
- ♦ La variedad es muy importante en la dieta y esto es aplicable tanto a los frutos secos como a otros alimentos.
- ♦ Para obtener el beneficio máximo de la ingesta de frutos secos, es importante asegurarse de que están frescos y mantenerlos en un lugar fresco y oscuro (especialmente si están molidos o picados).
- ♦ Ya que contienen suficiente grasa propia, los frutos secos podrían simplemente «tostarse» poniéndolos en una fuente plana en el horno a fuego lento o medio (moviéndolos con frecuencia) hasta que estén crujientes. No añada sal ni otras grasas o aceites.