



No todas las grasas engordan

Estudios científicos demuestran que consumir habitualmente frutos secos -en el contexto de la dieta mediterránea- no engorda y, a largo plazo ayuda incluso a perder peso

Las investigaciones realizadas confirman que la dieta mediterránea tradicional -rica en ácidos grasos monoinsaturados- es más efectiva para perder peso que la dieta baja en grasas

El consumo habitual de frutos secos en la dieta diaria no supone un incremento de peso corporal a pesar de tener una composición rica en grasas y, por lo tanto, con una aportación energética importante. Esta afirmación se desprende de un estudio publicado recientemente en la prestigiosa revista de nutrición *American Journal of Clinical Nutrition* y que ha aportado novedades demostrativas de los efectos beneficiosos del consumo de frutos secos sobre el nivel de plasmáticos y de colesterol y ha permitido, al mismo tiempo, rebatir este tópico tan generalizado de que los frutos secos engordan.

En *Effects of walnut consumption on plasma fatty acids and lipoproteins combined hyperlipidemia in USA*, del equipo del Dr. R. U. Almario, se concluye que **al incrementar la energía de la dieta con un suplemento de frutos secos no se aprecia un aumento de peso en los pacientes estudiados.**

Los investigadores han observado en 18 pacientes con hipercolesterolemia que la administración de 48 gramos al día de frutos secos (con un incremento de 300 calorías de la cantidad de energía que tomaron con la dieta) no les supuso un aumento de peso en ninguno de los casos. Esta, como otras investigaciones anteriores, incide también en el hecho que, además de



no incrementar el peso, el consumo de frutos secos es altamente beneficioso para los niveles de colesterol y ayuda a prevenir los problemas cardiovasculares.

Los autores sugieren que no incremento del peso se explica por la composición de los frutos secos -ricos en ácidos grasos de tipo mono y poliinsaturados- que nos protegen de los efectos indeseables sobre el aumento de peso que tienen las grasas saturadas presentes sobretodo en la carne y los lácteos.

En el mismo estudio, los investigadores demuestran, una vez más, que el consumo habitual de frutos secos provoca una disminución significativa de los niveles de colesterol LDL o también denominado colesterol malo. El resultado más espectacular del estudio es la observación que **los pacientes, mientras tomaron frutos secos, tuvieron una disminución de las partículas lipídicas LDL, pequeñas y densas, unas de las partículas más implicadas en la formación de placas de arteriosclerosis en las arterias.**

De hecho, la investigación permite avanzar un poco más i afirmar que **la dieta moderada en grasas saturadas y rica en grasas monoinsaturadas -como los que provienen de los frutos secos y la mayoría de los alimentos de la dieta mediterránea tradicional- es más efectiva a largo plazo para bajar i mantener el peso según se recoge en el estudio *A randomized controlled trial of a moderate-fat low-energy diet compare with a low fat, low-energy diet for weighy-loss in overweight adults in USA* publicado en la revista médica *International Journal of Obesity* y desarrollado por la Universidad de Harvard.**

La investigación llevada a cabo en el Brigham and Women's Hospital (BWH) y la Escuela de Harvard en Salud Pública (HSPH) con 110 hombres y mujeres durante 18 meses permitió comparar la pérdida de peso de dos grupos de personas con exceso de peso que seguían dos dietas diferentes: una baja en grasas (un 20% de las calorías provenían de ellos) y otra moderada en grasas (un 35 % de la energía diaria, entre 420 y 525 calorías aproximadamente, provenían de grasas monoinsaturadas, básicamente



frutos secos y aceite de oliva); este contenido moderado en grasas es el propio de la dieta tradicional de los países mediterráneos. Al final de la primera fase del estudio se pudo comprobar que con una dieta moderada en grasas monoinsaturadas, a largo plazo, se pierde más peso que con una dieta baja en grasas.

El resultado del estudio de Harvard abre nuevos interrogantes para los investigadores que ahora se plantean si el tipo de alimento puede determinar la mayor o menor facilidad para perder peso.

Cabe destacar también el efecto motivador de incluir una ración de frutos secos en la dieta mediterránea (una ración de 25 gramos) para mantener el peso o bien para perderlo poco a poco y a largo plazo sin renunciar a una alimentación apetitosa que, además, aporta muchos nutrientes como proteínas, fibra, vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales con efectos preventivos sobre las enfermedades cardiovasculares y sustancias vegetales saludables. "En nuestro estudio, las personas que se propusieron perder peso fueron capaces de seguir más fácilmente la dieta mediterránea que la dieta baja en grasas", explicaba la autora, la doctora Kathy McManus. (Una ración diaria de frutos secos son 25 gramos).

En este sentido es relevante destacar que la dieta mediterránea tradicional incluye un gran variedad de alimentos, más atractivos que los ofrecidos por una dieta baja en grasas. Las grasas que incluye la dieta mediterránea son de tipo insaturado, considerados más "saludables" y relacionados con el descenso de los niveles de colesterol. Así pues, una dieta baja en grasas saturadas y moderada en grasas poli y monoinsaturados como los de los frutos secos y el aceite de oliva -conocida como dieta mediterránea tradicional- permite, no tan solo no ganar peso, sino que permite, a medio plazo, perderlo y ayuda a mantener una vida larga y saludable.



COMPONENTES DE LOS FRUTOS SECOS QUE PREVIENEN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- ✓ Bajo contenido en ácidos grasos saturados
- ✓ Alto contenido en ácidos grasos mono o poliinsaturados
- ✓ No presencia de colesterol
- ✓ Vitaminas y minerales:
 - ✓ Vitamina E
 - ✓ Ácido fólico
 - ✓ Magnesio
- ✓ Arginina
- ✓ Fitoquímicos
 - ✓ Esteroles vegetales
- ✓ Fibra vegetal