



Consumir frutos secos 5 veces por semana reduce en un 51% el riesgo de infarto de miocardio

Expertos internacionales debaten en Washington los efectos beneficiosos de los frutos secos sobre la salud

Científicos y profesionales de la salud de todo el mundo reunidos en Washington han coincidido en recomendar la inclusión de frutos secos en la dieta por su efecto protector de las enfermedades cardiovasculares y su contribución al incremento de la esperanza de vida.

Esta es una de las principales conclusiones del seminario *Reivindicando los frutos secos* (Making the Claim for Nuts) celebrado en la Georgetown University con la participación de los principales expertos en nutrición a nivel internacional.

Durante la reunión se han expuesto los últimos estudios sobre frutos secos y salud llevados a cabo por la comunidad científica que arrojan resultados contundentes: **consumir frutos secos al menos 5 veces a la semana reduce en un 51% el riesgo de infarto de miocardio.**

Los ponentes han destacado también que **las dietas equilibradas que contienen almendras, avellanas y nueces reducen las cifras de colesterol total -el factor de riesgo cardiovascular más potente- en un 4-16%** y el nivel de colesterol LDL (de baja densidad o “malo”) entre un 9 y un 20%, mientras mantienen constante el nivel de colesterol HDL (de alta densidad o “bueno”).

Los efectos beneficiosos de los frutos secos sobre los niveles de lípidos en la sangre se deben a que son ricos en grasas insaturadas -que no aumentan el nivel de colesterol- y a que contienen múltiples nutrientes protectores como ácidos grasos Omega-3, vitamina E, selenio, magnesio, cobre, tocoferoles y fibra.

Los últimos estudios han arrojado unos resultados incluso más favorables de lo que se preveía. Así, aunque para una reducción media del 10% del nivel de



colesterol en la sangre se esperaba una reducción del 20-25% del riesgo cardiovascular, en realidad se ha observado una reducción mucho mayor, del 35-50%. Los causantes de esta inesperada reducción del riesgo cardiovascular pueden ser los componentes bioquímicos de los frutos secos: la vitamina E, la fibra y la arginina.

Frutos secos y peso corporal

La conferencia de Washington ha analizado también los efectos de los frutos secos -producto rico en lípidos y, por tanto, con un alto valor calórico- en el aumento de peso corporal.

La conclusión ha sido clara: **consumir frutos secos no incrementa el peso corporal si se controlan las calorías totales**. Es decir, si los frutos secos reemplazan a otros alimentos ricos en lípidos, el aporte energético total se mantiene estable.

Los estudios realizados han demostrado que, a largo plazo, con una dieta moderada en grasas y que contenga frutos secos se consigue una mayor reducción de peso que con dietas bajas en grasas. Los frutos secos, además, aportan muchas más proteínas y nutrientes a la dieta.

Por otra parte, cuando los frutos secos se adicionan a la dieta en forma de aperitivo o postres obviamente se incrementa el aporte energético de la ingesta habitual. No obstante, parece que no se observa un incremento del peso, dato que constituye uno de los aspectos actuales de estudio.

Recomendaciones prácticas

La recomendación de los científicos y profesionales de la salud es, pues, incluir frutos secos en la dieta e incrementar la frecuencia de consumo, aunque no se ha definido una cantidad precisa.

A nivel práctico resulta útil saber que unos 25 g. de frutos secos aportan unos 16 g. de lípidos y unos 2 g. de ácidos grasos saturados. El cálculo de cuántas



unidades representa esta cantidad es fácil si conocemos el peso aproximado del fruto seco. En el caso de las avellanas, por ejemplo, es recomendable tomar 25 unidades al día pues cada avellana suele pesar 1 g.

Dado que la dieta cardiosaludable suele tener un 35% de la energía en forma de lípidos con menos de un 10% en ácidos grasos saturados resulta recomendable consumir hasta unos 50 g. de frutos secos.

La amplia variedad de frutos secos facilita adaptar el consejo dietético a los diferentes gustos de los consumidores. Además, la versatilidad de este tipo de productos (crudos, tostados, enteros, troceados) favorece su inclusión en las dietas.

Principales estudios epidemiológicos

El efecto beneficioso del consumo de frutos secos sobre la prevención de las enfermedades cardiovasculares se sustenta, en gran parte, en la evidencia de que los colectivos con un consumo habitual de este tipo de frutos presentan un bajo riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- El primer dato epidemiológico a favor de la relación inversa entre el consumo de frutos secos y el riesgo coronario es la **DIETA MEDITERRÁNEA**, tradicionalmente asociada a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. El consumo de frutos secos en las poblaciones del Mediterráneo, tomando como ejemplo la ingesta media en España, es de unos 6 g. diarios por persona.

ESTUDIOS:

- Arijá V, Salas J, Fernandez J, Cucó G, Martí-Henneberg C. Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus (VIII). Evolución del consumo de alimentos, de su participación en la ingesta de energía y nutrientes y de su relación con el nivel socioeconómico y cultural entre 1983 y 1993. Med Clin 1996; 106: 174-179.



- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. <http://www.mapya.es>. Diciembre, 1999.
- Ros E, Fisac C, Pérez-Heras A. ¿Por qué la dieta mediterránea? (I). Fundamentos científicos. Clin Invest Arterioscler 1998; 10:258-270.
- Los **VEGETARIANOS** son otro grupo poblacional con un alto consumo de frutos secos y menor riesgo coronario. En este colectivo, el consumo de frutos secos aporta una parte importante de las proteínas y lípidos de su dieta. Su consumo varía entre 33 y 80 g. al día.

ESTUDIOS:

- Sabaté J. Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease risk, and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies. Am J Clin Nutr 1999; 70: 500S-3S.
- En los miembros de la **COMUNIDAD ADVENTISTA DE CALIFORNIA** se confirma por primera vez que una mayor frecuencia en el consumo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El trabajo **Adventist Health Study** demuestra que los individuos que ingieren frutos secos 5 o más veces por semana tienen una reducción del 51% del riesgo de infarto de miocardio en relación al grupo que los consume menos de 1 vez por semana (1). Esta observación ha sido confirmada en un estudio realizado en mujeres de diferentes edades (2) y en otro centrado en mujeres postmenopáusicas (3).

ESTUDIOS:

1. Fraser GE, Sabaté J, Beeson WL, Strahan TM. A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease: the Adventist Health Study. Arch Intern Med 1992; 152:1416-24.



2. Hu FB, Stampfer MJ, Manson JE, Rimm EB, Colditz GA, Rosner BA, Speizer FE, Hennekens CH, Willett WC. Frequent nut consumption and risk of coronary heart disease in women: prospective cohort study. *Br Med J* 1998; 317:1341-5.
 3. Kushi LH, Folsom AR, Prineas RJ, Mink PJ, Wu Y, Bostick RM. Dietary antioxidant vitamins and death from coronary disease in postmenopausal women. *N Engl J Med* 1996; 334: 1156-62.
 4. Fraser GE. Nut consumption, lipids and risk of a coronary event. *Clin Cardiol* 1999; 22 (Supp III): III-11-15.
- Otro trabajo de investigación, el **Nurses Health Study** ha demostrado que las mujeres que consumen frutos secos 5 o más veces por semana reducen su riesgo coronario en un 35% (y en el caso de las no fumadoras en un 50%) en comparación con las que raramente los consumen. En este caso, los frutos secos consumidos se desglosaron en cacahuetes y otros, sin observarse diferencias en el efecto protector de ambas categorías de consumo.

ESTUDIOS:

1. Hu RB, Stampfer MJ, Manson JE, Rimm EB, Colditz GA, Rosner BA, et al. Frequent nut consumption and risk of coronary heart disease in women: prospective cohort study. *Br Med J* 1998; 317:1341-1345.



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
- Proteínas: arginina
- Fitoquímicos
- Esteroles vegetales