



Las nueces ayudan a reducir el colesterol

BBC Ciencia



El consumo de 67 gramos de nueces al día redujo el 7,4% los niveles de colesterol en la sangre

El consumo de nueces podría ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre, afirman los científicos.

La investigación de la Universidad de Loma Linda, en California, Estados Unidos, revisó 25 estudios en los que participaron unas 600 personas en siete países.

Los científicos hallaron que quienes consumían una bolsa pequeña de nueces al día redujeron en 7,4% sus niveles de colesterol.

Por eso, creen que las nueces ayudan a prevenir la absorción del colesterol, de modo que estos alimentos deben formar parte de una dieta sana.

El colesterol -o lipoproteínas- es una sustancia que produce el hígado a partir de los alimentos grasos que comemos.

Aunque es muy importante para el funcionamiento normal del organismo, los niveles excesivamente altos de este elemento en la sangre pueden tener efectos graves en la salud.

Riesgo para el corazón

La evidencia científica demuestra que los altos niveles de colesterol pueden causar estrechamiento de las arterias y aumentar el riesgo de un infarto o derrame cerebral.

También se ha demostrado en el pasado que el consumo regular de nueces o frutos secos tiene beneficios para la salud, porque estos productos son ricos en proteínas, ácidos grasos insaturados, fibras, minerales, vitaminas y otros compuestos como antioxidantes y fitoesteroles.

Puede esperarse que el aumento en el consumo de nueces como parte de una dieta prudente afecte de forma favorable los niveles de lípidos en la sangre y tenga el potencial de reducir el riesgo enfermedad coronaria

Prof. Joan Sabaté

Pero la nueva investigación -publicada en *Archives of Internal Medicine* (Archivos de Medicina Interna)- intentó establecer cuál es su impacto preciso en el estado cardiovascular.

Las personas involucradas en el estudio consumieron, en promedio, 67 gramos de nueces al día durante un período de entre tres y ocho semanas.

Además de mejorar los niveles de colesterol, las nueces redujeron la cantidad de triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre que también ha sido vinculada a enfermedades coronarias.

Sin embargo, afirman los científicos, el impacto fue menos pronunciado entre los participantes con sobrepeso.

Esteroles

Los científicos no saben por qué las nueces tienen este efecto, pero creen que podría deberse a los fitoesteroles que contienen, que son compuestos que -se piensa- bloquean la absorción del colesterol en el nivel intestinal.



Los frutos secos contienen fitoesteroles que -se cree- evitan la absorción del colesterol

Tal como afirma el profesor Joan Sabaté, quien dirigió el estudio, "los efectos del consumo de nueces están relacionados con las dosis ingeridas, y los distintos tipos de nueces tienen efectos similares".

Pero el científico agrega que estos efectos se vieron "significativamente modificados por el colesterol LDL (el llamado "colesterol malo") ya presente, el índice de masa corporal y el tipo de dieta".

Es decir -explica el investigador-, el efecto del consumo de nueces en los niveles de colesterol fue mayor entre los individuos con un nivel alto de "colesterol malo", con un índice de masa corporal bajo y entre aquellos que consumían dietas de tipo occidental.

"Las nueces son un alimento integral que ha sido consumido por los humanos a lo largo de la historia", expresa el científico.

"Y puede esperarse que el aumento en el consumo de nueces como parte de una dieta prudente afecte de forma favorable los niveles de lípidos en la sangre y tenga el potencial de reducir el riesgo enfermedad coronaria", agrega.

Otros expertos advierten, sin embargo, que debe tenerse cuidado con el consumo de nueces cubiertas de azúcar o sal.