



DIETÉTICA

Los frutos secos ayudan a perder peso

A pesar de ser alimentos ricos en grasas y calóricos, si se consumen regularmente frutos secos no se corre el riesgo de aumentar de peso ni de sufrir ninguna enfermedad. Al contrario, las investigaciones del equipo de Gemma Flores-Mateo, del Instituto Universitario de Investigaciones en Atención Primaria Jordi Gol de Tarragona, ha revelado que los marcadores de resistencia a la insulina, un valor que anticipa diabetes, disminuían cuando los pacientes agregaban frutos secos a su alimentación. Estudios previos habían asociado el consumo de frutos secos con una reducción del riesgo de morir o de desarrollar diabetes e hipertensión.

Una revisión de 31 ensayos clínicos internacionales, realizada en la Universidad de Medicina y Odontología de Nueva Jersey (Estados Unidos), mues-



PHANIE

tra, por otra parte, que no solo no favorecen el aumento de peso, sino que ayudan a perderlo. Una razón es que la combinación de grasas insaturadas, proteínas y fibra de los frutos secos aplaca el hambre. Los participantes en los estudios que incrementaron el consumo adelgazaron una media de 0,63 kg y perdieron 1,27 cm de circunferencia de cintura con respecto a los que habían seguido una dieta normal. Flores-Mateo asegura que los frutos secos deberían introducirse en la dieta para prevenir las enfermedades cardiovasculares.