

▶ 7 Marzo, 2015

**EN BREVE**

ARCHIVO

## Beneficios para la salud de la dieta rica en legumbres

**NUTRICIÓN.** Una dieta rica en legumbres, basada en cuatro raciones semanales de 100 gramos, reduce en un 14 por ciento el riesgo de sufrir una cardiopatía isquémica, es decir, un infarto o una angi-

na de pecho, según ha mostrado un metaanálisis publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*. En concreto, la investigación, que se ha basado en los resultados obtenidos en 27 trabajos realizados

en América, Europa y Asia con 501.791 participantes, ha desvelado que la ingesta de legumbres disminuye en un 24% el riesgo de morir por cardiopatía isquémica, un 22% de sufrir esta enfermedad y

un 13% el riesgo de padecer diabetes. Otro estudio canadiense indica que la ingesta de legumbres reduce significativamente los niveles de colesterol LDL y, por tanto, el riesgo cardiovascular.