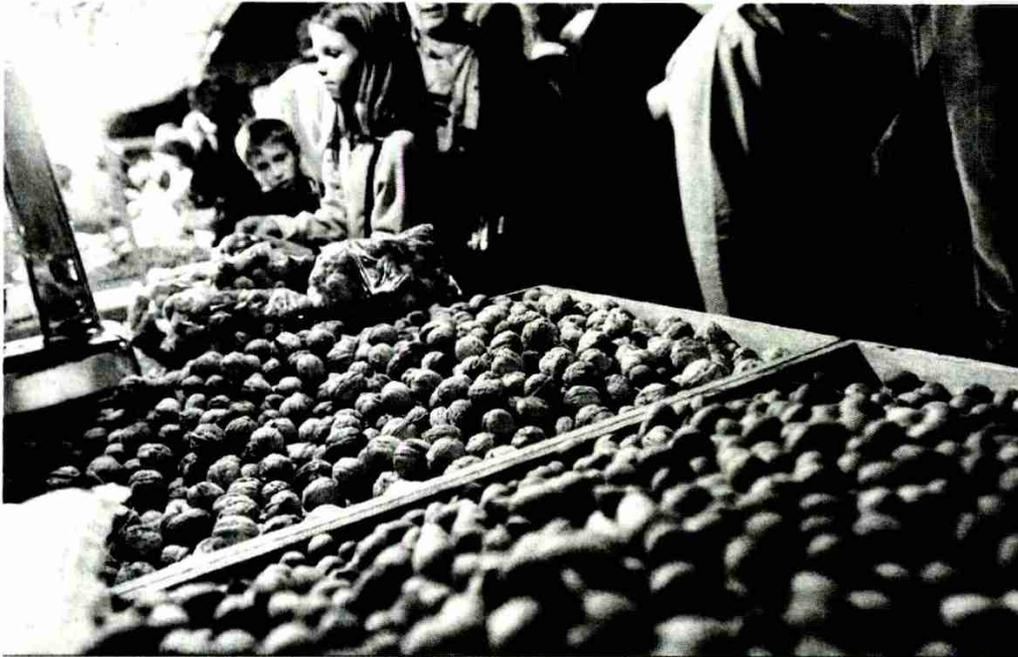


SANIDAD

Las nueces, medicina contra la arteriosclerosis



FRUTO SECO. Un puesto de nueces en un mercadillo callejero de la provincia gaditana.

JOSÉ LUIS ROCA

Un estudio demuestra que, por primera vez, un alimento completo puede ayudar a rebajar el colesterol y a mejorar el sistema circulatorio

M. J. GUZMÁN

■ SEVILLA. Eficacia probada. Por primera vez, un alimento completo —y no algunos de sus ingredientes por separado— ha demostrado tener un efecto beneficioso para la salud hasta el punto que, integrado en la dieta diaria, ayuda a reducir el colesterol, mejorar el sistema circulatorio y, por tanto, prevenir las enfermedades cardiovasculares. Así lo ha revelado un nuevo estudio presentado en Sevilla el pasado fin de semana durante el Congreso de la Sociedad Europea de Arteriosclerosis.

El perfil nutricional de las nueces las convierten en una medicina, un alimento con propiedades terapéuticas. "Las nueces son diferentes del resto de los frutos secos debido a su alto contenido en ácido alfa-linolénico, ácido graso omega-3 de origen vegetal", explica el doctor Emilio Ross, jefe de la unidad de lípidos del Hospital Clínico de Barcelona.

La investigación ha demostrado que las nueces reducen las concen-

traciones de moléculas de adhesión que son dañinas para las arterias y se asocian con el desarrollo de la arteriosclerosis, que no es más que el endurecimiento de las venas producido por el envejecimiento y acelerado por factores como el aumento del colesterol en

ALIMENTACIÓN SANA
Expertos de Barcelona comprobaron las propiedades incluyendo de 8 a 13 frutos en la dieta de los pacientes

la sangre. El doctor Ross explica las propiedades de estos frutos de forma sencilla: "La arteria sana es como una cañería de goma elástica, mientras que una dañada es rígida, como de plomo; la dieta con nueces restituye la elasticidad de la arteria y permite un incremento del flujo sanguíneo".

Los responsables del estudio concluyen en que existe una prue-

ba científica más de que las nueces deben formar parte de una dieta sana y que son recomendables para personas con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, es decir, fumadores, pacientes con colesterol alto, diabéticos, hipertensos y obesos.

El estudio consistió en sustituir un 32 por ciento de la energía procedente de las grasas monoinsaturadas que consumían los pacientes por una decena de nueces durante cuatro semanas y los resultados fueron muy alentadores, según han coincidido los expertos europeos reunidos en Andalucía, una comunidad que ocupa uno de los primeros puestos en el ranking de incidencia de enfermedades cardiovasculares y la mayor de angina de pecho, según Sanidad.

Los participantes en este encuentro acordaron también ayer una nueva definición de la arteriosclerosis, que sustituye a la hasta ahora existente, y que la considera como un proceso inflamatorio generalizado, frente al anterior concepto, que la situaba como un proceso del campo exclusivamente arterial o cardiovascular. Junto a esto, se presentó una nueva técnica de diagnóstico a través de la imagen y se debatió sobre la necesidad de tratar a enfermos con factores de riesgo.