

**NUTRICIÓN** MEJORA LA SALUD CARDIACA**Una ración de frutos secos al día reduce el riesgo metabólico de diabetes**

■ Redacción Barcelona

Un estudio de la Unidad de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de Reus sugiere que una ración de frutos secos al día mejora la salud cardiovascular y reduce el riesgo metabólico de diabetes.

Estos resultados han sido publicados en la revista *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* por los investigadores del estudio *Efinut* bajo la dirección del equipo de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Rovira i Virgili y el Ciberobn del Instituto de Salud Carlos III.

Hasta ahora no se había realizado ningún estudio para conocer si los frutos secos podrían mejorar la resistencia a la insulina, un estadio previo a la aparición de diabetes.

El síndrome metabólico se caracteriza por aumento de la glucosa en sangre y de la grasa circulante, una disminución del colesterol HDL y un aumento de la presión arterial.

El estudio *Efinut*, dirigido por Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de Reus, de la Universidad Rovira i Virgili, en Tarragona, y jefe clínico de Nutrición del Hospital Universitario Sant Joan de Reus, consistió en recomendar durante doce semanas a un grupo de voluntarios una dieta baja en grasa y saludable desde el punto de vista de prevención cardiovascular. La mitad de estos voluntarios recibieron además una ración de 30 gramos al día de una mezcla de frutos secos que debían incorporar a su dieta.

Los primeros resultados



Jordi Salas-Salvadó.

publicados indican que los voluntarios que incorporaron diariamente a la dieta una ración de frutos secos (nueces, avellanas y almendras) mejoraron diferentes parámetros de inflamación y oxidación, además de que redujeron significativamente la resistencia a la insulina. Estos resultados sugieren que consumir habitualmente frutos secos podría disminuir el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria y diabetes.

**Problema creciente**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen más de 180 millones de personas diabéticas en el mundo, y es probable que en el 2030 esta cifra se duplique, y que en los próximos diez años la mortalidad por diabetes aumente en un 50 por ciento.

Las principales complicaciones de la diabetes están relacionadas con la aparición de arterioesclerosis temprana, lo que eleva el riesgo de enfermedad cardiovascular, renal y retiniana. Estas alteraciones comportan una reducción importante de la calidad y esperanza de vida, y tienen un enorme coste sanitario para cualquier sociedad.

**CADA VEZ MÁS JÓVENES**

En los últimos años ha tenido lugar un aumento espectacular en la incidencia de la diabetes, no sólo en los países desarrollados, sino también en los que se encuentran en economías de transición. Datos recientes indican que, como en otras partes, en Cataluña la diabetes ha aumentado en todas las franjas de edad, especialmente entre los jóvenes. Un patrón dietético poco saludable y la falta de ejercicio físico comportan un mayor riesgo para desarrollar esta enfermedad en personas que están genéticamente predisuestas. Al contrario sucede en las que toman una dieta saludable rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado, y pobre en carne y bebidas azucaradas.