



NUTRICIÓN ESTUDIO EN UN PEQUEÑO NÚMERO DE PACIENTES CON DIABETES DE TIPO 2

# Añadir nueces a la dieta mejora la función endotelial

→ Un estudio que se publica este mes en *Diabetes Care* muestra que en diabéticos tipo 2 añadir nueces a la dieta habitual ayuda a mejorar la

función endotelial, sin aumento de peso. El estudio se ha hecho en un número pequeño de pacientes, por lo que hay que verificar los datos.

## Redacción

Una dieta equilibrada enriquecida con nueces ayuda a mejorar la función endotelial y, por tanto, la salud cardiovascular en diabéticos tipo 2, según un estudio coordinado por David L Katz, del Centro de Investigación y Prevención Yale-Griffin, Connecticut, que se publica en el último número de *Diabetes Care*. La investigación ha sido financiada por la California Walnut Commission.

El citado grupo ha estudiado la evolución de 24 adultos con diabetes tipo 2

**Los participantes en el estudio no ganaron peso durante el periodo de seguimiento, lo que demuestra que las nueces son adecuadas**

que consumieron 56 gramos diarios de nueces dentro de su dieta normal durante ocho semanas, para luego continuar con su dieta habitual durante otro periodo de similar y poder establecer así la comparación de ambas pautas alimentarias.

Los resultados del estudio demuestran una mejora en la función endotelial cuando

los participantes consumieron habitualmente nueces en su dieta frente a cuando no lo hacían. Este es un indicador importante ya que el endotelio representa el primer punto de referencia en las enfermedades cardiovasculares.

Los participantes no ganaron peso durante el periodo de seguimiento, lo que de-

muestra que las nueces son adecuadas en la dieta diaria con personas propensas a ganar peso.

## Ajuste dietético

Los 56 gramos diarios de nueces equivalen a aproximadamente 350 calorías y durante el estudio se ofrecieron las indicaciones necesarias a los pacientes para que pudieran ajustar sus dietas y controlar el consumo de las calorías extras que representaba añadir las nueces.

Del trabajo se desprende



David L Katz, coordinador del estudio.

que la dieta enriquecida con nueces también mejora la glucosa en ayunas, el colesterol total y las lipoproteínas de baja densidad. Estos cambios no se observaron cuando los pacientes no incluían nueces en su dieta habitual.

Tampoco se registraron cambios significativos en las medidas antropométricas, en los niveles plasmáticos de HbA1c y en la sensibilidad a la insulina.

■ (*Diabetes Care* 2010; . 33: 227-232).