



Hacer

Salud

Al rico (y sano) fruto seco

Que si engordan, que si tienen grasa... Recientes estudios revelan que la mala fama de los frutos secos es injustificada. Te descubrimos algunas de sus propiedades saludables.

Textos: ELENA SANZ / Infografía: AGUILE

No te oxides. Ya sea en una ensalada, acompañando a un yogur o como aperitivo a media tarde, comer a diario un puñado de frutos secos nos aporta más antioxidantes que el mismo volumen en frutas y verduras. Es la conclusión a la que ha llegado un equipo de científicos de la Universidad de Scranton, en EE. UU., tras analizar la cantidad de estos compuestos presente en nueve variedades. El primer lugar en el escalafón lo ocupan las nueces, que poseen prácticamente el doble de polifenoles –moléculas que protegen de los radicales libres– que las almendras, los pistachos o las avellanas, según publica la revista *Food and Function*.

Pipas para el corazón. Treinta gramos de pipas de girasol peladas contienen en torno a 100 miligramos de magnesio. Y diversos estudios científicos revelan que consumir a diario este mineral reduce la inflamación relacionada con todo tipo de enfermedades crónicas. Por si esto fuera poco, un artículo publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* sugiere que la ingesta de magnesio está relacionada con una reducción del riesgo de sufrir muerte cardíaca súbita.

Anacardos contra la diabetes.

Cerca de 220 millones de personas en todo el mundo tienen demasiado azúcar en sangre, bien porque su organismo no responde adecuadamente a la insulina, bien porque no producen suficiente cantidad de esta hormona, un trastorno conocido como diabetes. La buena noticia para ellas es que el extracto de las semillas de anacardo, un fruto seco originario de Brasil, consigue que los músculos eliminen el azúcar que sobra en el torrente sanguíneo, según demostró hace poco un estudio realizado por la Universidad de Montreal, en Canadá.

Más humor y menos barriga.

Consumir piñones, nueces o almendras aumenta los niveles de serotonina –molécula que ayuda a transmitir las señales nerviosas–, disminuye la sensación de apetito, combate el insomnio, reduce la grasa abdominal y nos hace sentir más felices, de acuerdo con un estudio de las universidades de Barcelona y Rovira i Virgili en el *Journal of Proteome Research*. El efecto es muy positivo para las personas obesas aquejadas de síndrome metabólico, que suele venir acompañado de hipertensión y diabetes.

Adiós al estrés.

Si incluimos pistachos en una dieta sana reduciremos tanto la presión arterial como la frecuencia cardíaca en situaciones de ansiedad. De este modo, la reacción ante el estrés diario es mucho menos acusada, y se evita el desarrollo de hipertensión y otros síndromes cardiovasculares. Cuando se complementa con ejercicio físico regular, la respuesta biológica del organismo en estos escenarios (taquicardia, contracción de las arterias...) se suaviza aún más, tal y como concluían Sheila G. West y sus colegas de la Universidad Estatal de Pensilvania (EE. UU.) en la revista *Hypertension*.

Arachis hypogaea
(cacahuete)



Manus





Para perder peso.

A la larga, comer frutos secos de cáscara dura, como las almendras, nos ayuda a perder los kilos que nos sobran. Así lo mostraba un amplio estudio llevado a cabo por la Harvard School of Public Health y dado a conocer en la revista *The New England Journal of Medicine*. En el extremo opuesto se encontrarían las patatas fritas, que los investigadores identificaron como el alimento asociado a un mayor incremento de peso.

Enemigos del cáncer.

Dietistas de la Universidad de Texas, en EE. UU., han identificado en el pistacho una fuente de gamma-tocoferol, una sustancia que ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de pulmón y de próstata. Para lograr este efecto, bastarían 55 gramos al día, cantidad que no afecta negativamente al índice de masa corporal.

Subidón de defensas.

Las almendras aumentan las concentraciones de las bacterias intestinales beneficiosas que habitan en el colon y que forman parte de las defensas del organismo contra los microbios. Según un estudio del Instituto de Investigaciones Alimentarias del Reino Unido (IFR, por sus siglas en inglés), las propiedades prebióticas de estos frutos secos se deben, principalmente, a los lípidos que contienen, que sirven de alimento a los microorganismos.

Delicia anticolesterol.

Considerada un fruto seco para *gourmets* por su delicado sabor y textura suave, la nuez de macadamia también puede presumir de contener abundantes grasas monosaturadas, en una concentración muy similar a la del aceite de oliva. Es más, unos nutricionistas de la Universidad Estatal de Pensilvania han demostrado que su ingesta ayuda a controlar los niveles de colesterol. De hecho, basta con añadir un puñado de estas nueces a la dieta diaria durante cinco semanas para reducir el colesterol malo (LDL, por sus siglas en inglés) en un 9%, tal y como exponían los investigadores en el *Journal of Nutrition*.

STOP al alzhéimer.

Un estudio dado a conocer en *Neurochemical Research* sugiere que el extracto de nueces —el fruto seco, una vez eliminada su fibra— tiene efectos protectores contra el estrés oxidativo y la muerte celular que se producen en el cerebro de los enfermos de alzhéimer debido a la acción de la proteína beta amiloide, que forma placas seniles. Todo gracias a su contenido en ácido alfa-linolénico, un ácido graso de la serie omega-3 con propiedades antiinflamatorias que evita que las neuronas y su ADN sufran daños.

