



Las legumbres ayudan a reducir un 14% el riesgo de IAM o angina

**MADRID
REDACCIÓN**

Una dieta rica en legumbres reduce un 14 por ciento las posibilidades de sufrir un infarto o una angina, según un metanálisis de 27 trabajos realizados en América, Europa y Asia, que se publica en *American Journal of Clinical Nutrition*, y que aglutinó a 501.791 participantes.

Según los resultados, la reducción se obtiene con cuatro raciones semanales de 100 gramos de legumbres. El análisis añade que el consumo de frutos secos (cuatro raciones de 28 gr semanales) se asocia a una reducción del 24 por ciento del riesgo de morir por cardiopatía isquémica, una reducción del 22 de sufrir cardiopatía isquémica y una reducción del 13 de diabetes.

En la misma línea, un metanálisis de 26 estudios realizado por la Universidad de Toronto, que se publica en *Canadian Medical Association Journal*, establece que las personas que comen legumbres una vez al día (130 g/día) durante una media de seis se-

manas, reducen los niveles de colesterol LDL en 0,17 mmol/L, lo que equivale a una reducción del 5 por ciento, y a una reducción potencial de muerte por patología cardiovascular de entre el 5 y el 6 por ciento. La reducción del colesterol parece mayor en varones.

Ignacio Fernández Lozano, secretario general de la Fundación Española del Corazón, ha expli-

Tomar 130 gramos diarios de legumbres reduce un 5% el colesterol LDL y el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular

cado a propósito de estos trabajos que "una dieta sana debe tener un porcentaje alto de fibra que aportan las legumbres, principal fuente de proteínas vegetales y muy bajas en grasas". Según Fernández, *Predimed* ya apuntaba esta asociación entre la patología cardiovascular y las legumbres, reafirmada por estos trabajos.