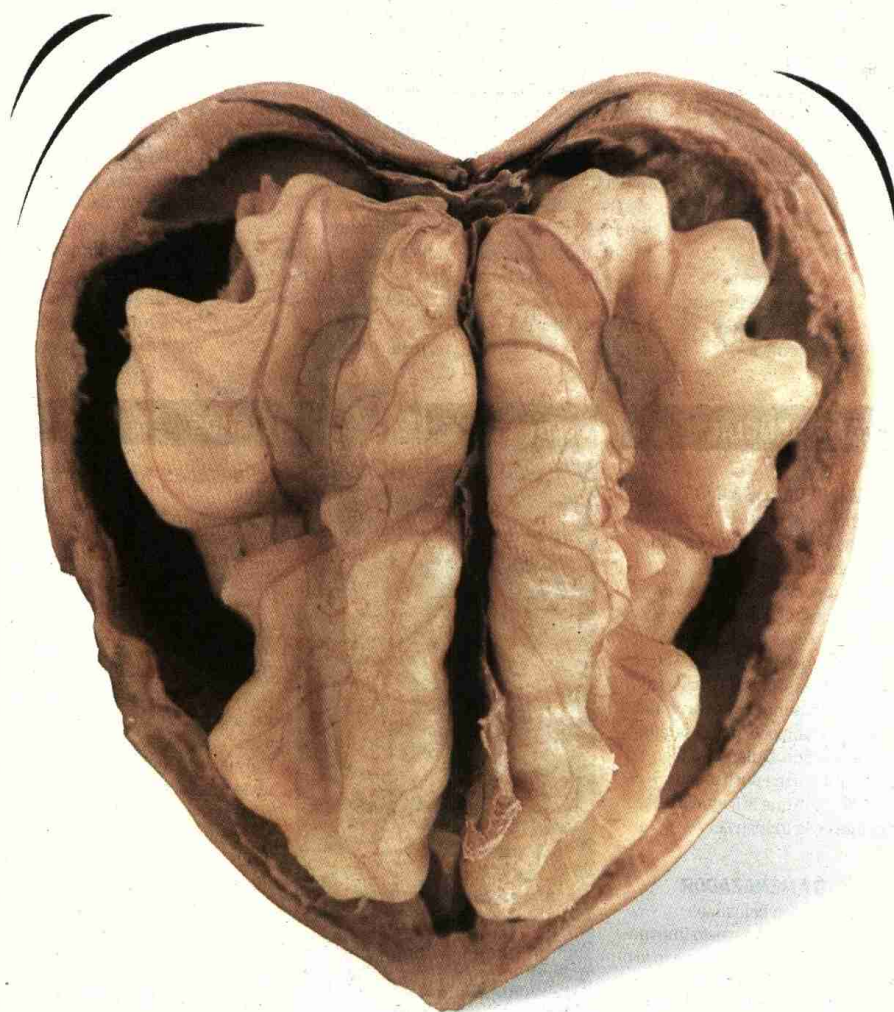


A TU SALUD SÓLO SE VENDE
CON LA RAZÓN

SEMANARIO DE VIDA SALUDABLE Y DESARROLLO SOSTENIBLE

ATU SALUD

A TU SALUD VERDE
27 de marzo de 2011 - Año XII - Nº 385

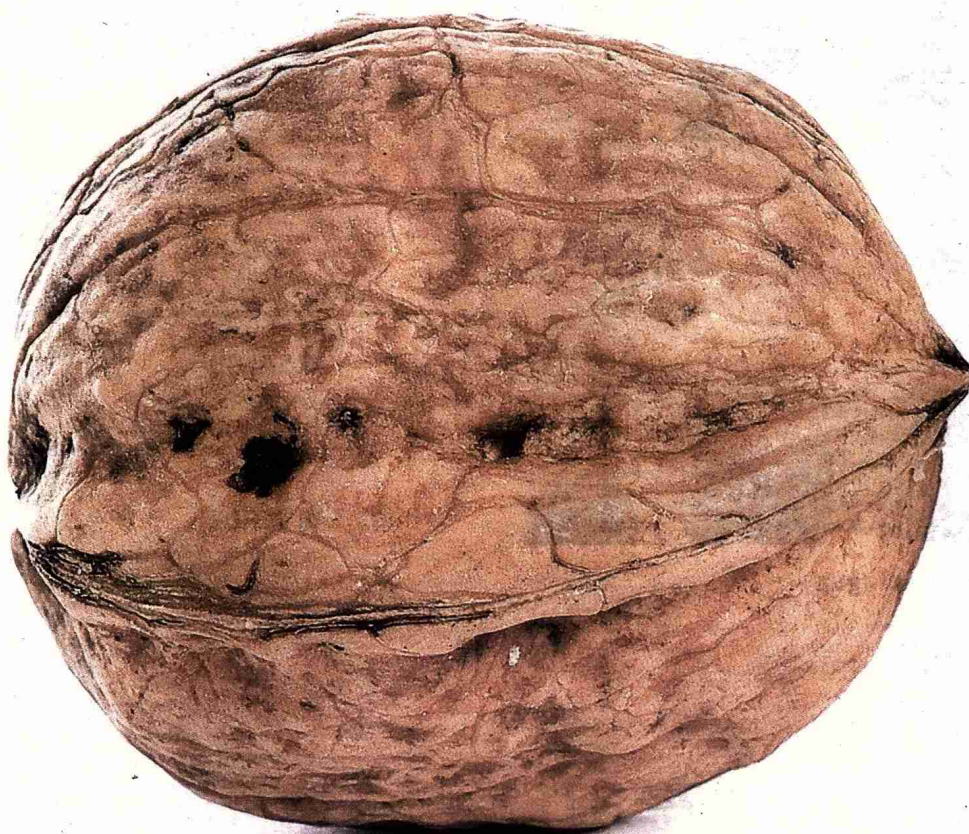


NUECES PARA EL CORAZÓN

Constituyen uno de los alimentos naturales más saludables por su abundancia en ácidos omega 3 y 6, esenciales para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos. Consumidas con gran moderación, son tan medicamento como alimento, ideales para controlar la presión arterial y demás factores de riesgo coronario



SALUD



NUECES

EL «MEDICAMENTO» MÁS NATURAL PARA EL CORAZÓN

Presumen de ser el único fruto seco con una cantidad significativa de omega-3, perfecto para controlar la presión arterial, el colesterol y todos los factores de riesgo coronarios. Como son muy calóricas, no conviene tomar más de seis al día

Beatriz Muñoz • MADRID

Quizás sea por su forma de corazón el motivo por el que se ha situado a este fruto seco como uno de los mejores aliados a la hora de cuidar la

salud cardiovascular. La riqueza de su composición nutricional las ha elevado, además, a la categoría de alimento medicamento. Según la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), «son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos omega-3 de

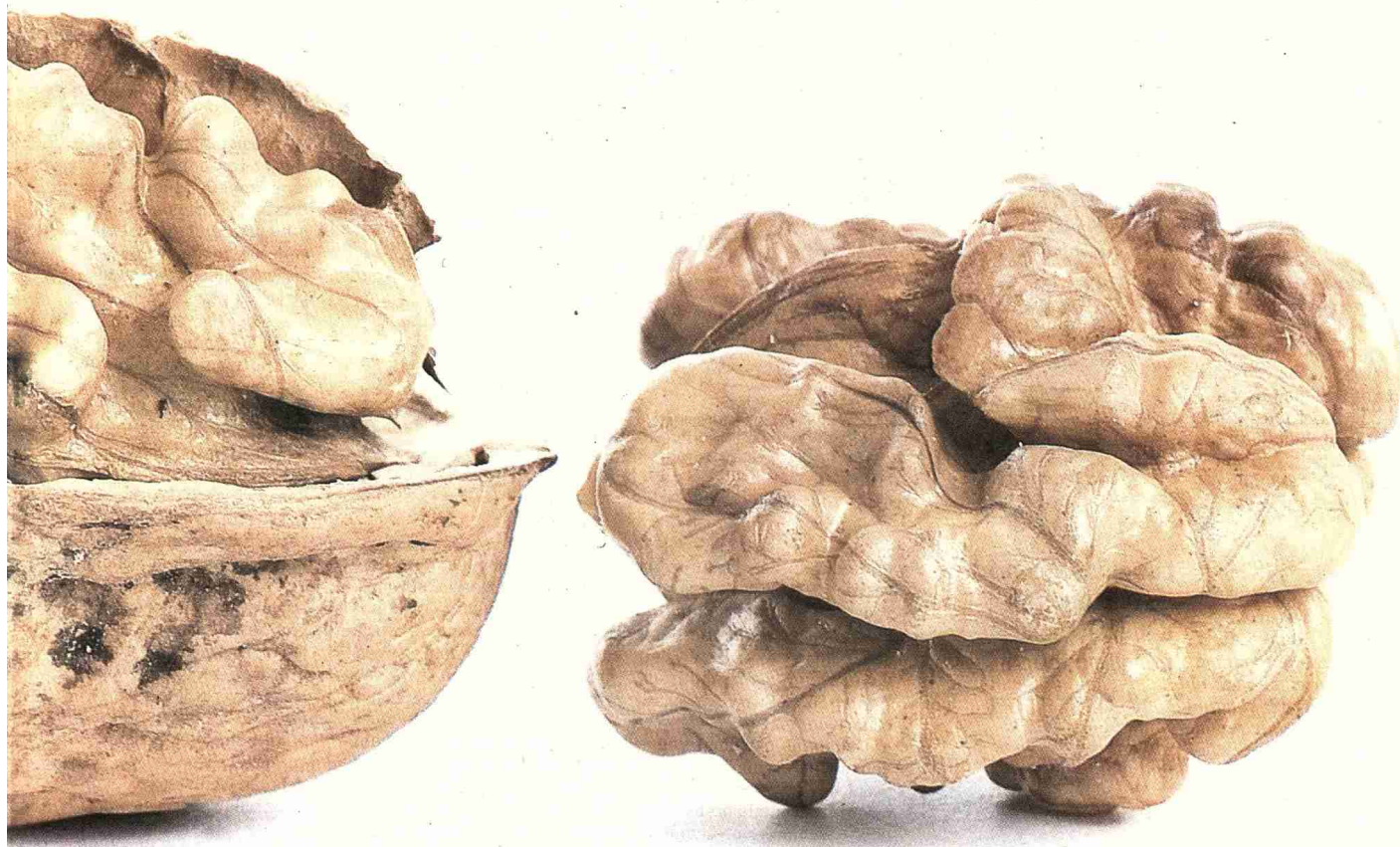
origen vegetal, además de ser una fuente de vitamina B6, ácido fólico, magnesio y cobre. Además, también son ricas en proteínas y no poseen colesterol». El estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) pone de manifiesto que seguir una dieta suplementada con nueces reduce la

presión arterial, el nivel de lípidos en sangre y la inflamación, además de influir de forma beneficiosa en todos los factores de riesgo que intervienen en las enfermedades del corazón. En concreto, para el coordinador de la investigación, el doctor Ramón Estruch, «seguir el patrón de dieta mediterránea con frutos secos supone una reducción del 50 por ciento en la incidencia de complicaciones cardiovasculares».

A DIARIO

Precisamente, gracias a la presencia de omega-3 las nueces se han convertido en un ingrediente casi imprescindible de la dieta diaria. Para el doctor José María Cruz, cardiólogo y miembro de la Fundación Española del Corazón (FEC), «este tipo de ácidos grasos poseen unas particularidades biológicas muy positivas para la salud ya que, además de su efecto antihipertensivo, poseen un poder fluidificante de la sangre por lo que la hace menos propensa a coagularse y, por tanto, formar trombos. Asimismo, su ingesta disminuye las probabilidades de desarrollar alteraciones del ritmo y la frecuencia cardíaca, sobre todo en personas que son propensas a ello o han padecido alguna cardiopatía isquémica». En esta misma

SALUD



línea se sitúa el doctor Emilio Ros, jefe de grupo del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn) y responsable de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic de Barcelona, quien añade que «las nueces son los únicos frutos secos que contienen cantidades importantes de ácido alfa-linolénico, el omega-3 vegetal, que se considera tan beneficioso para la salud como los omega-3 de origen marino presentes en el pescado azul». En concreto, un grupo de investigadores de la Universidad de Loma Linda en California, EE UU, entre los que se encuentra el especialista catalán, Joan Sabaté, aseguran que las personas que siguen una dieta rica en nueces disminuyen en un 9,3 por ciento la cantidad de colesterol «malo» o LDL. La investigación aparece publicada en la revista «American Journal of Clinical Nutrition» en 2009. A este respecto, la AEDN sostiene que «un puñado de nueces, 42 gramos, proporcionan 3,8 gramos de omega-3 y 6,5 gramos de proteínas».

El colesterol elevado supone, sin duda, uno de los factores de riesgo cardiovasculares más reconocidos. Un estudio publicado en mayo de 2010 en la revista «Archives of Internal Medicine», cuyo coautor

Al ejercer un efecto fluidificante de la sangre disminuye el riesgo de padecer trombos



es el doctor Emilio Ros, afirma que el consumo habitual de frutos secos, entre los que se encuentran las nueces, reduce los niveles de colesterol y el consiguiente riesgo cardiovascular de forma más significativa en aquellas personas que tienen el colesterol más elevado, están más delgadas o siguen una dieta poco saludable basada en comida rápida y carnes rojas. «También hemos observado una disminución de los triglicéridos», añade.

Pese a las restricciones alimentarias con las que conviven las personas con diabetes, no sólo pueden incluir a las nueces en su dieta sino que, además, les puede beneficiar de manera considerable. Como prueba de ello, enriquecer el menú con este fruto seco, 56 gramos diarios durante ocho semanas, ayuda a mejorar la función endotelial y, por tanto, la salud cardiovascular en las personas con diabetes tipo II. Al menos, así lo asegura un estudio realizado en el Centro de Investigación y Prevención Yale-Griffin y que aparece publicado en 2010 en la revista «Diabetes Care». Además, «la melatonina que contienen junto con otros nutrientes esenciales como los antioxidantes pueden contribuir a reducir la incidencia de determinados tipos de cáncer y retrasar la

aparición de enfermedades neurodegenerativas asociadas al envejecimiento como el párkinson y el alzhéimer», aseguran desde la Asociación de Nutricionistas.

CANTIDAD IDEAL

Pese a sus numerosos beneficios, no hay que olvidar que los frutos secos, pese a su grasa saludable, contienen demasiadas calorías y, por tanto, hay que consumirlos con racionalidad. En concreto, unas siete nueces aportan cerca de 180 calorías. Por ello, los expertos insisten en que deben ingerirse las cantidades recomendadas, sobre todo para que la báscula no se resienta y porque un abuso puede dar lugar a problemas digestivos. Para el doctor Jordi Salas, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Rovira i Virgili en Tarragona, «no todas las calorías engordan de la misma manera y, en el caso de las nueces, muchos estudios científicos demuestran que son termogénicas, es decir, parte de las calorías no se absorben, se eliminan por las heces y generan saciedad». Actualmente hay suficiente evidencia científica para afirmar, continúa el experto, «que 30 gramos de

(Continúa en la página siguiente)

ALIMENTACIÓN

(Viene de la página anterior)

nueces al día no se asocia con un aumento de peso». Dado que su presencia cada vez resulta más habitual en multitud de platos, el mejor momento del día para tomarlas, según la doctora y especialista en Nutrición, Marta Aranzadi, «corresponde fuera de las comidas principales, acompañando a la fruta de media mañana y media tarde, seis diarias, porque se produce una sensación de saciedad y se evita la bajada de glucemia». Siguiendo esta recomendación se evita, según Salas, «recorrir a otros productos más calóricos y menos recomendables para la salud. Además, el hecho de que contengan muchas calorías no justifica que haya que reducir su consumo, pero siempre y cuando se haga dentro del contexto de una dieta sana».

VARIEDADES

Aunque en nuestro país las de California son las más populares, existen otras variedades como las de Macadamia, Brasil, Caju y americanas. «Aunque poseen propiedades nutricionales diferentes, todas son igual de buenas. Por ejemplo, las de Macadamia contienen ácidos grasos monoinsaturados similares al aceite de oliva», aclara Aranzadi. Las americanas, por su parte, albergan selenio y zinc, lo que las convierte en una buena arma contra los problemas de próstata. Además, el caju es especialmente rico en hierro, fósforo y zinc. En concre-

Valor nutricional

30 gramos de nueces al día aporta:

- 180 calorías
- omega 3
- vitamina B6
- ácido fólico
- fósforo
- magnesio
- cobre
- antioxidantes

Melatonina o el selenio se asocian con un menor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas

El fruto más saludable



Beneficios para la salud

Reduce la presión arterial

Disminuye los niveles de lípidos y glucosa en sangre

Minimizan los factores de riesgo cardiovasculares

Control del síndrome metabólico

Melatonina o el selenio, un tipo de antioxidante que reducen la incidencia de determinados tipos de cáncer y patologías degenerativas como parkinson y alzhéimer

Límites

- Alergia
- Niños menores de un año
- Sobrepeso u obesidad, salvo que esté a dieta bajo control médico

En la cocina

Buen acompañamiento de muchas recetas: ensaladas, guisos y postres.

Fuente: Nueces de California y elaboración propia

Infografía LA RAZÓN

Los niños menores de tres años no deben tomarlas porque pueden atragantarse

to, desde la AEDN aseguran que «existen 37 tipos de nueces cultivadas en California, aunque hay cuatro que representan un 80 por ciento de la producción: Chandler, Hartley, la más cultivada, Payne y Serr». En cualquier caso, como todos los tipos pertenecen a la familia de los frutos secos, en general albergan las mismas propiedades», recuerda Salas.

Pese a sus innumerables bondades, las nueces presentan alguna limitación. En concreto, Salas advierte de que «se aconseja durante el primer año de vida no tomarlas y, por supuesto,

evitarlas por completo en el caso de que exista alergia a las mismas porque, además, estamos ante un alimento que se asocia de forma muy habitual en nuestro país con el riesgo de convertirse en alergénico». Asimismo, desde la AEDN sostienen que «en menores de tres años se debe tener en cuenta que es un alimento con el que los niños podrían atragantarse. Aunque existen pocas enfermedades en las que estén contraindicados el consumo de frutos secos, ante cualquier duda conviene consultar con el especialista».

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Mejor si con pan

Morfológicamente, la nuez se antoja tal que un pequeño cerebritito y eso seguro que es cosa de la siempre sabia naturaleza, que con ello señala su riqueza en zinc, cobre y manganeso, además de en un puñado de vitaminas del grupo B, que todo ello es comida rica para el órgano que se aloja en la cavidad craneal. Pero eso es sólo el principio, porque el fruto seco es extremadamente generoso en ácido linoleico, de la familia de los omega-3, y que es herramienta eficaz a la hora de reducir los niveles de colesterol malo y de triglicéridos en sangre, amén de con ello evitar la formación de trombos dentro de los vasos sanguíneos y de evitar los procesos inflamatorios. Las nueces también son abundantes en proteínas que hacen las veces de ladrillitos para el edificio que constituye el organismo, pero, como cualquier vegetal, son deficitarias en un aminoácido esencial, la metionina; algo que se solventa fácilmente tomándolas o acompañándolas con un cereal. De manera que nueces con todo, pero siempre mejor con pan.

Juana María González Prada

● Experta en Nutrición y Dietética de «Alimmenta»

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



«En la piel se encuentran todos sus beneficios»

-Se habla maravillas de las nueces. ¿De verdad son tan buenas para la salud?
-Sí, son muy recomendables, pero desde el consumo responsable.
-¿Por qué son recomendables?
-Porque son ricas en ácidos grasos omega-3 de tipo poliinsaturados, ricas en antioxidantes, vitaminas del grupo B, E y en minerales como el manganeso, cobre, magnesio y zinc, entre otros. Poseen un contenido relevante en fibra, son bajas en sodio y no tienen colesterol.
-¿Qué propiedades saludables se les atribuyen?
-Se les atribuyen muchas más, pero contrastadas, fundamentalmente, tienen dos extraordinariamente importantes. Por una

«En vez de cocinarlas, la mejor forma de tomarlas es con un yogur con cereales o para picar entre horas»

parte mejoran la salud cardiovascular y, por otra, son antiinflamatorias, es decir, mejoran situaciones de reacciones inflamatorias del sistema inmunológico.
-¿Qué cantidad hay que tomar?
-La ración recomendada de nueces para una persona adulta y sana es de entre 25 y 30 gramos, unas cinco nueces al día.
-¿Y por qué esa cantidad?

-La FDA, que es como el Ministerio de Sanidad y Agricultura de EE UU, tiene alegaciones de salud, que siempre están soportadas en evidencias científicas claras. Respecto a las nueces dice que comer unos cuarenta gramos al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir las enfermedades cardiovasculares. Eso significa que, si nosotros consumimos nueces y buscamos sus propiedades saludables, tenemos que hacerlo en una dieta de esas características y sin añadir con ellas más calorías de las que nos resulta necesario consumir cada día.
-¿Tienen alguna contraindicación para la salud?
-En principio no, salvo para las

personas que sean alérgicas. Hay que tener en cuenta que los frutos secos son un alérgeno que provoca síntomas fuertes en las personas alérgicas y que pueden llegar al choque anafiláctico.
-¿Los niños pueden tomarlos?
-Cuando son muy pequeños no es que no los puedan digerir, sino que corren el riesgo de asfixia.
-¿Cuándo se utilizan en la cocina, pierden sus propiedades?
-Lo mejor es que se preparen con alimentos que no vayan a aumentar su potencial calórico. Resulta preferible tomarlas con un yogur con cereales o para picar entre horas. Hay que tener en cuenta que los fitonutrientes de las nueces y sus propiedades, se encuentran en su piel.

