

Frutos secos: salud otoñal

Los frutos secos, además de ser muy nutritivos, aportan una importante suma de proteínas, vitaminas, minerales y también de grasas saludables



Llega el otoño y con él, bajan las temperaturas, los paisajes se llenan de marrones, rojos y naranjas; caen las hojas de los árboles hasta dejarlos desnudos para el invierno y aparecen los frutos secos. Pequeñas y deliciosas sorpresas otoñales.

Hay una larga y variada lista de tipos de frutos secos, pero los que más consumimos en España son las almendras, los anacardos, las avellanas, los cacahuetes, las nueces, las pipas de calabaza, las pipas de girasol, los piñones y los pistachos. Desde un punto de vista botánico, los cacahuetes no son frutos secos, sino legumbres, pero debido a que su composición nutricional es muy similar a la de los frutos secos, se suelen clasificar en este mismo grupo.

Nueces y pipas: las más demandadas

La Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE) más reciente constató que los dos frutos secos que más consumimos en nuestro país son las nueces (unos 35 gramos al mes) y las pipas de girasol (también unos 35 gramos mensuales). Estas últimas pueden o no llevar sal y para un consumo habitual es recomendable escogerlas sin sal añadida. Y es que el consumo de sal en España casi duplica la recomendación máxima de ingesta. Este consejo, en todo caso, es extrapolable a cualquier fruto seco.

Con todo, no paran de aparecer investigaciones que demuestran los beneficios de su ingesta. Solo en los últimos doce meses, se han publicado casi 100 estudios relacionados con estos sabrosos alimentos. Uno de los más recientes, aparecido en la edición de abril de 2014 de la prestigiosa revista "Journal of the National Cancer Institute", tiene un título que habla por sí solo: "Los frutos secos podrían reducir el riesgo de cáncer".

No engordan en una dieta equilibrada

Los frutos secos son muy nutritivos. Aportan una importante suma de proteínas, vitaminas y minerales, aunque también de grasas. Este último nutriente despierta grandes suspicacias. Aunque es sabido que son grasas saludables, en la población general existe la duda de si las calorías que aportan dichas grasas podrían contribuir a ganar peso.

En 2011, el consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad señaló que la adición de frutos secos a la dieta habitual no se asocia al aumento de peso corporal, siempre que se incorporen dentro de una dieta equilibrada. Una rigurosa revisión científica publicada dos años después, en junio de 2013, confirmó esta observación. La explicación está en la confluencia de diversos factores, como el poder saciante de estos alimentos o la baja disponibilidad de la energía que contienen, gracias a su alto contenido en fibra dietética.

Beneficios muy nutritivos

El 2º Congreso de la Federación de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) recogió un simposio titulado "Frutos Secos y Salud Cardiovascular", del que surgió una declaración sobre el papel del consumo de frutos secos en la salud cardiovascular:

- └ Han sido consumidos por los seres humanos a lo largo de la historia.
- └ Son alimentos de alto contenido energético, ricos en grasas y ácidos grasos insaturados, fibra, minerales y sustancias con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- └ Se encuentran entre los alimentos con mayor evidencia científica en cuanto a su beneficio para la salud cardiovascular.
- └ Muchos estudios rigurosos han relacionado el consumo frecuente de frutos secos con un menor riesgo de morir a causa de una enfermedad coronaria.
- └ Incorporar frutos secos en una dieta saludable ha demostrado de forma clara reducir el colesterol, sobre todo, en las personas que tienen el colesterol alto.

└ La reducción del riesgo de enfermedad coronaria asociada al consumo de frutos secos no solo se explica por su capacidad de reducir el colesterol, sino a través de otros múltiples mecanismos.

- └ El consumo de frutos secos puede ayudar a disminuir los niveles de triglicéridos en personas que padecen hipertrigliceridemia.
- └ Ayudan al control de los niveles de azúcar en sangre, tanto en personas con diabetes como en individuos sanos.
- └ Numerosos estudios han mostrado que el consumo regular de frutos secos no se asocia a un aumento de peso o a un empeoramiento del control de la diabetes.
- └ La inclusión diaria de un puñado de frutos secos en la dieta puede resultar beneficioso tanto para los individuos sanos como para aquellos con colesterol elevado o con diabetes tipo 2.

Nuevos estudios corroboran que el consumo habitual de estos alimentos podría, incluso, disminuir el riesgo de morir prematuramente.

Una excepción: la nuez del Brasil

La nuez del Brasil comparte las propiedades nutricionales del resto de frutos secos, pero también contiene una dosis muy alta de selenio: 100 gramos de nueces del Brasil contienen más de 30 veces la dosis diaria de selenio recomendada para un adulto. Su ingesta regular puede generar una situación denominada "toxicidad por selenio" o "seleniosis". Por ese motivo, conviene no tomar al día más de seis unidades de nueces del Brasil. Si su consumo es ocasional y esporádico, los beneficios superarán a los riesgos.

➔ www.consumer.es