



## NUTRICIÓN

### Mantener una dieta rica en frutos secos es beneficioso para la salud

#### ■ Redacción

Según un estudio de la Universidad de Barcelona y el Instituto de Salud Carlos III, que se publica en *Journal of Proteome Research*, el consumo de frutos secos puede estar relacionado con un nivel alto de metabolitos de serotonina en los pacientes con síndrome metabólico.

Esta investigación aplica por primera vez técnicas de metabolómica para analizar los efectos que puede tener una dieta determinada sobre los pacientes que padecen la enfermedad. Para ello, se han dividido a los participantes en el estudio en dos grupos, uno al que se ha aplicado una dieta rica en frutos secos y otro al que no se le han añadido.

Los científicos analizaron el amplio espectro de compuestos excretados en la orina, y encontraron evidencia de varios cambios significativos después de haber consumido frutos secos. Los sujetos pertenecientes al primer grupo, han mostrado un nivel más alto de metabolitos derivados del metabolismo de la serotonina, el triptófano, los ácidos grasos y los polifenoles. Estos resultados refuerzan la hipótesis de que, a través de estas moléculas, se podrían explicar algunos de los beneficios sobre la salud que se han observado en otros estudios.

#### Más investigación

"Al analizar los resultados entre los dos grupos de pacientes, hemos encontrado diferencias significativas en estos marcadores biológicos", señala Sara Tulipanes de la Universidad de Barcelona, principal investigadora del estudio. "Lo que aún no podemos saber es qué porcentaje de los metabolitos detectados en la orina está estimulado de manera endógena o exógena por el metabolismo, y si estos metabolitos tienen un papel directo o indirecto en la promoción de la salud relacionada con el consumo de frutos secos".