

NOTICIAS

Avellanas, el aperitivo más cardiosaludable

E. ORTEGA / MADRID
 DÍA 01/07/2014 - 12:34H

> Su inclusión como parte de la dieta mediterránea regula la presión arterial y reduce el riesgo cardiovascular

Consulta toda la [programación de TV](#) **Comentarios:**



ARCHIVO

Los frutos secos son beneficiosos para el corazón

El consumo de almendras como parte de la dieta diaria puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón al mantener los vasos sanguíneos en buen estado. Una investigación realizada en la Universidad de Aston en Birmingham (Reino Unido) ha visto que su consumo aumenta significativamente la cantidad de antioxidantes en el torrente sanguíneo, reduce la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo. Estos resultados se suman a la teoría de que la dieta mediterránea complementada con frutos secos tienen grandes beneficios para la salud.

Se sabe que la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen o frutos secos como las nueces, avellanas y almendras, es más eficaz que las dietas bajas en grasas de todo tipo recomendadas para prevenir patologías cardiovasculares. Esta fue la principal conclusión del estudio español «Prevención con Dieta Mediterránea», Predimed, que se publicó en «The New England Journal of Medicine».

En este nuevo trabajo dirigido por Helen Griffiths, los investigadores probaron los efectos de una **dieta enriquecida con almendras** a corto plazo (4 semanas) en un grupo de hombres sanos y jóvenes y en otro de hombres jóvenes con factores de riesgo cardiovasculares, como tener la presión arterial alta o exceso de peso. El grupo control comió lo que haría normalmente, mientras que el otro consumió 50 g de almendras al día durante un mes.

Al final del estudio, el grupo que consumió una dieta enriquecida con almendras tenía niveles más altos de antioxidantes (alfa-tocoferol) en su torrente sanguíneo, presentaba una mejora en su flujo sanguíneo y su presión arterial, lo que podría reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Súper alimento

Se sabe que las almendras contienen una variedad de sustancias beneficiosas, como la vitamina E y ciertas grasas saludables y fibra, lo que aumenta la sensación de saciedad, y flavonoides que pueden tener propiedades antioxidantes. Según este equipo es probable que sea **la combinación de todos estos nutrientes lo que produce los beneficios sobre la salud**, y no sólo la actividad de un único nutriente de forma aislada.

Para Griffiths, «nuestro estudio confirma que las almendras son un 'súper alimento'. Estudios anteriores ya habían demostrado sus beneficios sobre el corazón, pero nuestra investigación indica que **nunca es demasiado tarde para introducirlos en la dieta**; incluso añadiendo una pequeña cantidad diaria -50 g- durante un corto período de tiempo puede ayudar». La experta sugiere que podemos sustituir un aperitivo durante el día con una bolsa de almendras o añadirlos a la comidas regulares para ayudar a reducir su riesgo de problemas del corazón. El trabajo ha sido publicado en «Free Radical Research».