

Frutos secos y dieta mediterránea, un cóctel beneficioso para la salud

Actualizado martes 09/12/2008 ELMUNDO.ES

MADRID.- Añadir un puñado de frutos secos a una dieta rica en frutas, verduras y pescado es útil para controlar un conjunto de factores de riesgo cardiovascular, (hipertensión, niveles elevados de colesterol, obesidad, exceso de azúcar en sangre), conocido como síndrome metabólico. Ésta es la principal conclusión de un estudio español cuyos resultados se publican en el último número de la revista ['Archives of Internal Medicine'](#).

Este trabajo, coordinado por Jordi Salas-Salvadó, profesor de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, muestra que el consumo habitual de nueces, avellanas y almendras es más beneficioso para la salud que la ingesta de aceite de oliva, una grasa conocida por sus propiedades cardiosaludables.

Para llevar a cabo su investigación, este equipo analizó el caso de 1.224 voluntarios de edades comprendidas entre los 55 y los 80 años y **un perfil de alto riesgo cardiovascular** que participan en el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea).

Los individuos fueron asignados a tres grupos diferentes. Así, mientras que uno fue instruido para tomar una dieta baja en calorías, los otros dos grupos recibieron información sobre la dieta mediterránea. De estos últimos, uno de ellos recibió un litro de aceite de oliva a la semana y el otro un paquete de 30 gramos de frutos secos al día.

Beneficios para la salud

Después de un año de seguimiento, los investigadores comprobaron que todos los grupos habían mejorado en el control de sus factores de riesgo cardiovascular, aunque **los mayores beneficios se observaron en el grupo que había estado tomando habitualmente frutos secos.**

La prevalencia del síndrome metabólico cayó un 13,7% en estos últimos individuos, mientras que descendió en un 6,7% entre quienes habían tomado aceite de oliva y en un 2% entre los participantes que tomaron una dieta baja en grasas.

Los investigadores también comprobaron que aunque el peso de los participantes no varió durante el estudio, en el grupo de los frutos secos sí disminuyó –y de forma considerable- el número de individuos con una circunferencia abdominal elevada, niveles altos de triglicéridos e hipertensión.

Esto, según explican los autores de este trabajo, sugiere la existencia de un efecto beneficioso propio de los frutos secos, que sería capaz de frenar determinados procesos inflamatorios que se relacionan con el exceso de peso. La evolución del estudio PREDIMED, aseguran los autores, permitirá conocer más datos que respalden esta hipótesis.