

Esta es la forma sencilla, eficaz y saludable de adelgazar

 alimente.elconfidencial.com/bienestar/2020-07-18/nueces-previenen-obesidad-480_2248311/

Consumo diario

Un estudio de más de tres décadas constata que el consumo de nueces ayuda a perder peso y previene el aumento de kilos asociado a la edad. Alimente habla con el director de la investigación



Prevenir la obesidad es uno de los grandes retos que tiene actualmente la ciencia. Por este motivo, cualquier pequeña medida que demuestre ser eficaz a la hora de ayudar a evitar la ganancia de peso es una gran paso hacia delante. En este camino, científicos de la Universidad de Harvard acaban de publicar un estudio que señala a la nuez como un buen aliado contra la báscula.

En declaraciones a Alimente, **Deirdre Tobias**, autora de la investigación, reconoce: "La población está cambiando su percepción y se está dando cuenta de que los alimentos sin procesar con alto contenido de grasa, como las nueces, pueden ser parte de un **patrón dietético saludable**. A medida que se acumula evidencia del valor de las nueces, las personas pueden reconocerlas como un refrigerio e ingrediente saludable".

La obesidad ya crece en España tanto como en EEUU, de hecho ostentamos el segundo puesto de Europa en número de casos. Concretamente, **el 25% de la población** padece obesidad o sobrepeso. Se sabe que el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios son factores que contribuyen a desencadenar la enfermedad, por ello muchas personas que se ponen a dieta destierran de su menú **alimentos calóricos** y las nueces lo son, pero contrariamente a lo que se cree, no engordan.

"Nuestro estudio siguió a adultos durante décadas, lo que nos permitió evaluar bien el efecto de las nueces"

La culpa de su alto contenido calórico es que gran parte de ellas son grasas principalmente insaturadas. Un gramo de grasa contiene 9 calorías, uno de proteínas solo 4. Pero, precisamente, en la grasa está su cualidad, ya que se asocia a **menos riesgo de distintas enfermedades**. "Efectivamente, las nueces se han asociado con menores probabilidades de enfermedad cardiovascular en estudios de cohorte observacionales a largo plazo, que están respaldados por ensayos aleatorios a corto plazo que demuestran sus efectos hipolipemiantes, en comparación con las dietas que carecen de este fruto seco", recuerda Tobias.

En este sentido, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), recuerda que las nueces tienen "una gran cantidad de sustancias antioxidantes como son los ácidos grasos insaturados u omega 3 (13%). Estas grasas insaturadas son beneficiosas para la salud cardiovascular. Ayuda a subir el HDL colesterol o bueno, cardioprotector. Ayuda a desinflamar la pared de las arterias. Y en general **protege al corazón** y las arterias, y previene infarto de miocardio e ictus".

También, insiste, dentro de las funciones antioxidantes "está la de antienviejamiento, protector frente al cáncer por el ácido elágico, diabetes mellitus y todas las enfermedades crónicas. También previene la aparición de enfermedades neurodegenerativas como alzhéimer y párkinson. Contiene 15% de proteína vegetal. Es una buena fuente de vitamina E y grupo B, así como oligoelementos como el fósforo, magnesio, manganeso, cobre, zinc y hierro".

Y no solo: posee habilidades neuronales, porque mejora la conexión entre las neuronas gracias a su contenido en polifenoles y otros antioxidantes, regula el tránsito intestinal y potencia el sistema inmunológico. Y aunque tengan la 'mala' fama de que engordan, producen justamente el efecto contrario.



Los antecedentes

Varios estudios observacionales han constatado que la ingesta de este fruto seco no se asocia con un aumento de peso. Así, un trabajo publicado en 'Journal of the American College' que analizó a 8.865 hombres y mujeres durante 28 meses constató que los **que comían dos o más nueces** a la semana tenían un 31% menos de riesgo de aumentar de peso, al compararlos con los que no las comían.

En esta misma línea, una revisión de 36 estudios, publicada en 'The American Journal of Clinical Nutrition', encontró que su ingesta frecuente no se asociaba con ganancia de kilos, de aumento del **tamaño de la cintura** o del índice de masa corporal.

Y ahora sabemos, gracias a la nueva investigación publicada en 'BMJ Nutrition, Prevention & Health', que tienen la virtud de 'adelgazar': el consumo de **198 gramos de nueces al día** está relacionado con reducción de kilos y un menor riesgo de obesidad.

"La sustitución de alimentos poco saludables, como carnes procesadas o patatas fritas, por el fruto seco puede ser una estrategia simple para evitar el aumento gradual de peso que a menudo acompaña al proceso de envejecimiento", subrayan los investigadores.

Insisten en que los estadounidenses acumulan casi medio kilo cada año. "Ganar de 2,5 a 10 kilos de peso está relacionado con un riesgo significativamente mayor de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes".

Aporte de fibra

Las nueces son ricas en “grasas insaturadas saludables, vitaminas, minerales y fibra, pero son densas en calorías, por lo que a menudo no se consideran buenas para controlar el peso. Pero la evidencia emergente sugiere que la calidad de lo que se come puede ser tan importante como la cantidad”, insisten los investigadores.

En medio de aumentos modestos en el consumo promedio de nueces en los EEUU en las últimas dos décadas, los investigadores querían averiguar si estos cambios podrían afectar al control de peso.

Analizaron la información sobre peso, dieta y actividad física en tres grupos de personas: **51.529 profesionales de la salud** masculinos, de 40 a 75 años cuando se inscribieron en el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud; 121.700 enfermeras, de 35 a 55 años cuando fueron reclutadas para el Estudio de Salud de Enfermeras (NHS); y 116.686 enfermeras, de 24 a 44 años, cuando se inscribieron en el Nurses Health Study II (NHS II).

"Y un aumento diario de media porción de nueces se asoció con un riesgo de un 15% menor de obesidad"

Durante más de 20 años de seguimiento, se les pidió a los participantes cada 4 años que indicaran su peso y con qué frecuencia, durante el año anterior, habían comido una porción de 396 gramos de nueces, incluidos los **cacahuetes** y la mantequilla de maní.

También se les preguntó por el ejercicio semanal (caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, jugar al tenis raqueta o practicar la jardinería), que se evaluó cada dos años mediante un cuestionario. Se midió en horas equivalentes metabólicas de tareas (MET), que expresan cuánta energía (calorías) se gasta por hora de actividad física.

El aumento de peso anual promedio en los tres grupos fue de 0,32 kg. Entre 1986 y 2010, el consumo total de nueces aumentó de una cuarta parte a menos de la mitad de una porción/día en hombres y de 0,15 a 0,31 porciones diarias en mujeres en el estudio del NHS. Entre 1991 y 2011, la ingesta total de nueces aumentó de 0,07 a 0,31 porciones entre las mujeres en el estudio NHS II. El incremento de la ingesta de cualquier tipo de nuez se asoció con un menor riesgo de obesidad, en general. Y un aumento diario de media porción en su consumo se asoció con **un riesgo 15% menor** de padecer esta enfermedad.

Sustituyendo carnes procesadas, granos refinados o postres, incluidos chocolates, pasteles y rosquillas, la mitad de una porción de nueces se asoció con reducciones de entre 0,41 y 0,70 kg en cualquier **período de 4 años**. Dentro de este tiempo, elevar la ingesta del fruto seco de ninguna a al menos la mitad de una porción se asoció con evitar 0,74 kg de peso, una probabilidad menor de aumento de peso moderado y un 16% menos de posibilidades de desarrollar obesidad, en comparación con no probarlas.

Sin embargo, no se observaron estas asociaciones para el cacahuete o la mantequilla maní. Los hallazgos se cumplieron después de tener en cuenta los cambios en la dieta y el estilo de vida, como el ejercicio y la ingesta de alcohol.



Saciante

"Este es un estudio observacional y, como tal, no puede establecer la causa. Y los datos se basaron en **informes personales**, que pueden haber afectado a la precisión. Además, solo se incluyeron profesionales de la salud blancos y relativamente ricos, por lo que los datos pueden no ser más ampliamente aplicables. Pese a ello, los resultados se hacen eco de los de estudios observacionales anteriores", indica el autor principal.

De la misma opinión se muestra el doctor Carrera, para quien el "efecto de ayudar a perder peso o no subirlo con el consumo de nueces se debe a que tienen un alto poder saciante por su contenido en fibra y la presencia de grasas insaturadas. Debido a estos componentes se **retrasa el vaciado gástrico** y esto hace que haya más tiempo después de comer en que nos sentimos saciados y no comemos otra cosa. Contienen también proteína vegetal y todas sacian".

Además, "sus azúcares son de absorción lenta, con lo cual no elevan mucho **el nivel de glucosa** en sangre y no producen el efecto posterior del azúcar de absorción rápida (se absorbe rápido, eleva la glucosa, luego baja rápido por el efecto de la insulina y al reducirse desata la sensación de hambre). Y las grasas insaturadas no se acumulan y engordan como las saturadas, sino que el cuerpo las emplea en funciones antioxidantes y metabólicas, y no dejan que se acumulen. Por todo esto puede que comer un puñado de nueces haga que no tengamos hambre en bastante tiempo y esto evite hacer otras ingestas de comida más calórica y engordativa", apostilla.

Destaca, además, que el alto contenido de fibra de las nueces puede **retrasar el vaciado del estómago**, por lo que una persona se siente saciada y llena más tiempo.

La fibra de la nuez también se une bien a las grasas en el intestino, "lo que significa que se excretan más calorías. Y hay alguna evidencia de que el alto contenido de grasas insaturadas de los frutos secos aumenta el gasto de energía en reposo, lo que también puede servir para no ganar kilos".

"Se ha demostrado que con 25 mg al día (5 nueces) ya se obtiene beneficio y prevención cardiovascular. **Lo adecuado es entre 5 y 10 nueces al día.** Mejor comerlas como un tentempié fijo a mitad de la mañana y a mitad de la tarde para aprovechar su efecto saciante entre horas", informa el experto del CMED.

"Además del impacto en la salud humana, el uso de **proteínas vegetales** respetuosas con el medio ambiente, como los frutos secos y las semillas, para reemplazar las fuentes animales de proteínas puede contribuir a la promoción de un sistema alimentario sostenible global", concluyen.