

NOTA DE PRENSA

La ciencia respalda el consumo de frutos secos para prevenir las enfermedades cardiovasculares

- Una nueva evaluación del proyecto Nutrimedia certifica que el consumo regular de frutos secos probablemente reduce el riesgo y la mortalidad cardiovascular y por cualquier otra causa
- La dieta juega un papel importante tanto en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como en su prevención

Barcelona, 27 de noviembre de 2018.— Los frutos secos están presentes en nuestra dieta, pero también en los medios de comunicación. Muchos de los artículos y reportajes difundidos en la prensa realzan sus propiedades nutritivas y sus posibles beneficios para la salud en general. Uno de los mensajes con mayor impacto y que más se ha popularizado en los últimos años es el que habla de los supuestos beneficios cardiovasculares asociados al consumo regular de frutos secos. El equipo de investigadores de Nutrimedia, un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) realizado en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica, ha analizado la abundante evidencia científica disponible, llegando a la conclusión de que este mensaje se puede considerar “probablemente cierto”. El mensaje no merece la clasificación de “cierto” porque faltan pruebas científicas de más calidad.

Numerosos estudios confirman la asociación entre el consumo frecuente de estos alimentos y la reducción del riesgo de sufrir un infarto, un ictus y otras enfermedades cardiovasculares, así como de muerte prematura por causas cardiovasculares y de cualquier otro tipo. Uno de los hallazgos interesantes que aporta la investigación es que el beneficio depende de la dosis, es decir, de la cantidad que ingerimos regularmente. Asimismo, cabe destacar que los resultados son consistentes, es decir, similares entre los distintos estudios. A pesar de que la mayoría de los estudios analizados son de tipo observacional, el equipo de Nutrimedia considera que los resultados de los estudios se aproximan de forma muy realista a los efectos de comer regularmente frutos secos y que la probabilidad de que nuevas investigaciones ofrezcan resultados diferentes es solo moderada.

Entre los estudios analizados, cabe destacar el ensayo clínico PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea), realizado en España, con el objetivo de investigar el posible beneficio de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares. El estudio se llevó a cabo con

7.447 pacientes de alto riesgo cardiovascular a las que se les hizo un seguimiento de cerca de cinco años. En él se analizaron los efectos de dos dietas de estilo mediterráneo, una enriquecida con aceite de oliva virgen extra y la otra con frutos secos, frente a una dieta baja en grasas. La intervención muestra que con una dieta mediterránea complementada con frutos secos se puede conseguir reducir hasta el 30% de las complicaciones cardiovasculares, pero no deja claro si el beneficio se debe a los frutos secos o a la dieta mediterránea en sí. No obstante, es un buen punto de partida para realizar nuevos ensayos clínicos de calidad que eleven el grado de confianza en los resultados obtenidos hasta el momento.

Según la Asociación Americana del Corazón, lo recomendable sería incluir cuatro raciones de frutos secos sin sal a la semana, optando por los crudos o tostados en lugar de los fritos. La variedad de frutos secos es muy amplia, siendo las nueces, las avellanas, las almendras, los anacardos, los piñones y los pistachos algunos de los más conocidos, aunque otras variedades exóticas como las nueces de Macadamia, de Pecan y de Brasil cada vez están más introducidas. La característica común de los frutos secos es que contienen menos de un 50% de agua, lo que incrementa su densidad energética. Tienen un alto contenido en grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas, como los ácidos grasos omega 3), mientras que el contenido en grasas saturadas (mayoritariamente presentes en productos de origen animal) es bajo. También aportan esteroides vegetales y vitamina E; y, además, son una excelente fuente de antioxidantes, proteínas (con un alto contenido del aminoácido L-arginina) y fibra dietética.

Evaluación de los frutos secos: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/el-consumo-habitual-de-frutos-secos-probablemente-reduce-el-riesgo-cardiovascular-y-es-beneficioso-para-la-salud>

Nutrimedia: www.upf.edu/web/nutrimedia

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343