

LAS NUECES GOLPEAN EL COLESTEROL DE FORMA NATURAL

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



¿Buscando una manera natural de mejorar tu salud del corazón? La respuesta podría ser tan simple como agarrar un puñado de nueces.

Un nuevo estudio revela que estas deliciosas nueces podrían ser justo lo que tu corazón necesita y no implica planes de dieta complicados o suplementos caros.

¿Son las nueces el bocadillo saludable del corazón que hemos estado pasando por alto?

Un ensayo clínico de 12 semanas publicado en el American Journal of Clinical Nutrition ha descubierto algo notable sobre las nueces. Investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania descubrieron que cambiar tus bocadillos regulares por unos 57 gramos de nueces crudas y sin sal diariamente mejoraron significativamente los niveles de colesterol y la calidad general de la dieta.

El estudio se centró en los adultos con exceso de peso que tenían al menos un factor de riesgo de síndrome metabólico, afecciones con las que muchas personas en el mundo accidental, particularmente estadounidenses luchan diariamente. La mitad de los participantes comían nueces pecanas diariamente, mientras que los demás continuaban con sus hábitos habituales de bocadillo. Después de sólo 12 semanas, los resultados fueron reveladores. El grupo de pecanas mostró mejoras impresionantes en:

- Niveles totales de colesterol
- Colesterol LDL
- Triglicéridos
- Colesterol no-HDL

Lo más llamativo fue la caída de los triglicéridos. Más de 16 mg/dl, casi el doble de la mejoría que se observa típicamente con otras nueces. Y esto pasó sin ninguna droga, sólo un simple intercambio de alimentos en su rutina diaria.

Por qué la nuez pecana brilla más que otras nueces para la salud del corazón

Mientras que todas las nueces ofrecen beneficios, las nueces quesobresalen entre la multitud. Contienen:

- Niveles más altos de polifenoles que muchas otras nueces
- Cantidades ricas de flavan-3-ol (un polifenol específico vinculado a la reducción del riesgo de enfermedad de las arterias coronarias)
- Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas del corazón saludables
- Contenido significativo de fibra

Estas potencias nutricionales reemplazaron naturalmente aperitivos menos saludables en las dietas de los participantes. Los comedores de nuez redujeron su ingesta de carbohidratos en casi 6% de la energía total, cambiando hacia un equilibrio más saludable de grasas y carbohidratos sin siquiera intentarlo.



El efecto "de lado" no se esperaba nadie

Tal vez lo más sorprendente fue cómo este simple intercambio mejoró la calidad de la dieta general. Utilizando el Healthy Eating Index (HEI-2020 "Índice saludable alimentario"), los investigadores encontraron que el grupo que comió en la nuez obtuvo una puntuación de 9,4 puntos más que el grupo de control después de 12 semanas.

Esto pone de relieve algo que siempre hemos enfatizado en amorcc.org.mx y en NaturalHealth365: los cambios dietéticos más eficaces no se tratan de restricción, pero de sustitución inteligente. Al reemplazar bocadillos pobres en nutrientes con nueces densas de nutrientes, los participantes mejoraron naturalmente su ingesta nutricional general sin sentirse privados.

Incorporar pecanas en tu rutina diaria

El estudio recomienda consumir unos 57 gramos de nueces diarios, aproximadamente un puñado. Aquí está cómo añadir fácilmente esta cantidad a tu día con día:

- Mantén un pequeño recipiente de nueces en tu escritorio para un aperitivo de media mañana o tarde
- Espolvorear pecanas picadas en ensaladas o yogurt
- Añádelos a tu avena de la mañana o batido
- Crear una mezcla simple con las nueces y una pequeña cantidad de frutos secos.

Vale la pena señalar que las nueces utilizadas en el estudio eran crudas y sin sal. Si bien las variedades tostadas o con sabores pueden ser sabrosas, a menudo contienen aceites añadidos, sal o azúcar que podrían disminuir los beneficios para la salud.

El panorama general: Por qué tus opciones de bocadillos importan

Esta investigación destaca lo importantes que son nuestras opciones de bocadillo. Los bocadillos proporcionan aproximadamente el 20% de nuestra ingesta diaria de energía, sin embargo, muchos alimentos comunes se cargan con azúcares añadidos, carbohidratos refinados y grasas poco saludables.

Con aproximadamente el 45% de las muertes cardiometabólicas en los EE.UU. atribuidas a la mala calidad de la dieta, y considerando que muchos mexicanos siguen sus malos hábitos al pie de la letra, es preciso hacer sustituciones reflexivas como la incorporación de las nueces, las cuales podrían tener implicaciones significativas para la salud para millones de personas.

Tema básico: Cambio pequeño, gran impacto en la salud del corazón

Lo que hace que esta investigación sea particularmente valiosa es que demuestra cómo un cambio dietético único y simple puede ofrecer múltiples beneficios para la salud. No hay reglas complicadas, sin pastillas caras, sólo un puñado de nueces diario.

Esta investigación ofrece un punto de partida accesible para aquellos en riesgo de enfermedades cardíacas o simplemente buscando mejorar su patrón dietético general. Mientras que las nueces no son una solución mágica, representan el tipo de cambio dietético realista y sostenible que puede conducir a mejoras significativas en la salud con el tiempo.

Las fuentes de este artículo incluyen: Sciencedirect.com Y News-medical.net

Escrito originalmente en lengua inglesa por personal de noticias de naturalhealth365, publicado en: <https://www.naturalhealth365.com/new-study-shows-pecans-beat-cholesterol-naturally.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal



Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer