

Un estudio afirma que comer frutos secos reduce la mortalidad en un 20%

Las personas que consumen siete raciones o más de frutos secos a la semana tienen un 20% menos de probabilidades de morir por enfermedades cardiovasculares, cáncer y afecciones respiratorias. Así lo afirma un estudio estadounidense que ha incluido los datos de 118.962 personas sanas durante 30 años.

SINC

20/11/2013 23:00 CEST



Los beneficios para la salud no dependen del tipo de fruto seco./ [The Travelling Bum](#)

Consumir un puñado de frutos secos siete veces por semana puede reducir la mortalidad en una media del 20%, según señala un estudio llevado a cabo por investigadores de varias instituciones estadounidenses.

El trabajo, publicado esta semana en la revista *New England Journal of Medicine*, asegura que comer estos alimentos disminuye en un 29% el riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular y un 11% por cáncer. Además de beneficiarse de este efecto, las personas con este hábito se mantienen

más delgadas.

Asimismo, demuestra que los beneficios no dependen del tipo de fruto seco. “Tanto el consumo de los de tierra como de los procedentes de árboles tienen efectos similares en la mortalidad”, indica a SINC Ying Bao, autor principal del estudio e investigador en el Hospital Brigham de Boston.

El estudio se ha hecho con gente que no tenía antecedentes de cáncer, enfermedades cardiovasculares o infarto cuando comenzó el ensayo

El equipo, integrado también por investigadores del Instituto del Cáncer Dana-Faber y de la Universidad de Harvard, ha utilizado la información sobre la dieta, estilo de vida y estado de salud de 118.962 individuos sanos. “El estudio se ha hecho con gente que no tenía antecedentes de cáncer, enfermedades cardiovasculares o infarto cuando comenzó el ensayo”, señala Bao.

El informe se elaboró a partir de datos de 76.464 mujeres de edades comprendidas entre los 34 y los 59 años, cuya participación duró 30 años (de 1980 a 2010), y 42.498 hombres, de entre 40 y 75 años, a los que se controló durante 24 años (de 1986 y 2010).

Test bianuales

Los participantes tenían que rellenar un cuestionario sobre sus hábitos alimentarios cada dos años en el que se les preguntaba cuántos frutos secos consumían en raciones de unos 28 gramos, aproximadamente el contenido de una bolsa pequeña como las que venden las máquinas expendedoras de comida.

Además, los expertos llevaron a cabo búsquedas en los certificados de mortandad de los distintos estados y en el Índice de Mortalidad Nacional. “Estos controles se complementaron con informes familiares y de las autoridades –recalca Bao–. Además, un médico supervisó los certificados y

registros médicos para catalogar las causas de muerte según la Clasificación Internacional de Enfermedades”.

Para descartar otros factores que pudieran haber influido en los resultados, los autores realizaron un análisis exhaustivo de los datos. Aunque encontraron que los individuos que comían más frutos secos estaban más delgados, fumaban menos, usaban suplementos vitamínicos, tomaban más frutas y verduras y bebían menos alcohol, consiguieron aislar la relación entre los frutos secos y la mortalidad de manera independiente.

Los resultados han revelado que aquellos que tomaban frutos secos menos de una vez por semana experimentaron una reducción de la mortalidad del 7%, del 11% para los que lo hacían una vez, el 13% de dos a cuatro veces, de un 15% entre cinco y seis raciones por semana y una disminución del 20% en el caso de siete o más ingestas.

Resultados previos

El Consejo Internacional para el Consumo de Frutos Secos, que ha financiado parcialmente este trabajo, es también el promotor de un estudio recientemente publicado en la revista *British Journal of Cancer* en el que se comprobaba, esta vez en 75.680 mujeres participantes, cómo el consumo de frutos secos disminuyó el riesgo de padecer cáncer pancreático.

Además, otras investigaciones anteriores ya habían demostrado que un aumento en la ingesta de frutos secos está relacionado con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon, cálculos biliares y diverticulitis.

También se ha observado una reducción de los niveles de colesterol, estrés oxidativo, inflamación, adiposidad y resistencia a la insulina.

Referencia bibliográfica:

Ying Bao, Jiali Han, Frank B. Hu, Edward L. Giovannucci, Meir J. Stampfer, Walter C. Willett y Charles S. Fuchs. "Association of Nut Consumption with Total and Cause-Specific Mortality". *The New*

England Journal of Medicine, 20 de noviembre de 2013.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

FRUTOS SECOS | MORTALIDAD | SALUD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)