

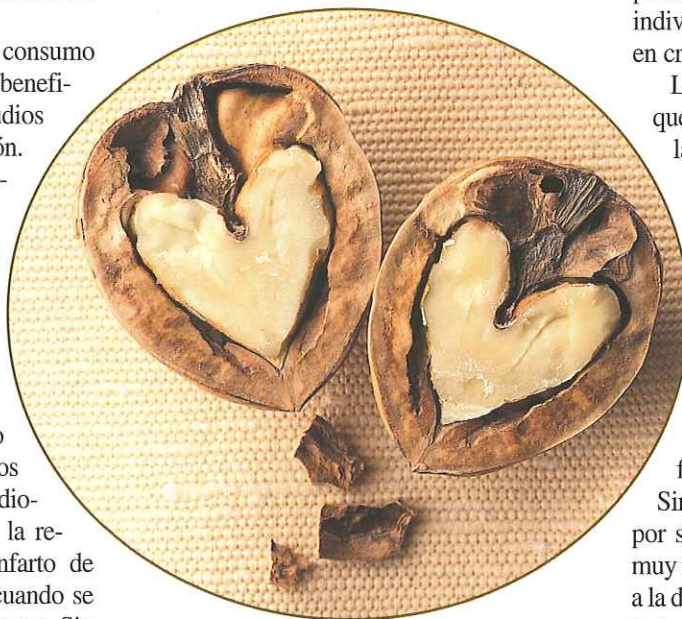
Las nueces y la salud cardiovascular

La prevención de las enfermedades isquémicas del corazón (angina de pecho e infarto de miocardio) es una prioridad en Salud Pública y Medicina Preventiva en el mundo occidental. El factor de riesgo más importante de padecer estas enfermedades es el aumento de las cifras de colesterol en la sangre, que depende en gran medida de los hábitos dietéticos. Por esto, la mejor estrategia para reducir el riesgo de la población general es la modificación de los hábitos alimentarios: consumir menos alimentos ricos en grasa animal (carnes rojas, vísceras, embutidos, lácteos enteros, muchos productos de bollería y fritos comerciales, etc.) y sustituirlos por otros característicos de la Dieta Mediterránea, como los productos vegetales y el pescado.

La primera evidencia de que el consumo frecuente de ciertos alimentos es beneficioso para la salud procede de estudios epidemiológicos o de observación. Por ejemplo, en estudios de grandes poblaciones se ha constatado que, cuanto más pescado se consume, menor es la incidencia de infarto. Lo mismo se ha comprobado con el consumo de frutos secos, y en particular con el de nueces. Diversos estudios epidemiológicos sugieren que, cuanto más frecuente es la ingesta de frutos secos, mayor es la protección cardiovascular que se obtiene, llegando la reducción del riesgo relativo de infarto de miocardio hasta el 50 por ciento cuando se consumen más de 4-5 veces por semana. Sin embargo, estos datos no demuestran una relación causa-efecto entre consumir el alimento en particular y prevenir el infarto. Para demostrarlo de modo convincente, habría que hacer un complicado, largo y costoso estudio clínico: dar nueces durante años a un grupo de personas con alto riesgo de infarto y comparar sus tasas de infarto durante el seguimiento con las de un grupo que ha hecho una dieta idéntica, pero sin nueces.

De todos modos, pueden hacerse estudios clínicos más sencillos para averiguar si el presunto efecto beneficioso de alimentos como las nueces en la prevención de enfermedades del corazón puede ser debido a sus efectos sobre factores de riesgo como el colesterol. En este caso se administra el ali-

mento en cuestión durante un período razonable de tiempo y se observan los cambios en el colesterol en comparación con una dieta control en la que no se consume el alimento investigado. Tras revisar 6 ensayos clínicos publicados, comparando una dieta enriquecida en nueces con otras dietas saludables, se observa que incluir las nueces en la dieta habitual contribuye a reducir el colesterol en un 10 por ciento en promedio. Si por cada 1 por ciento de disminución del colesterol se reduce en un 2 por ciento el riesgo cardiovascular, el consumo regular de nueces conseguiría en promedio una reducción del riesgo del 20 por ciento. Ello se debe principalmente a que **las nueces, a diferen-**



cia del resto de los frutos secos, son ricas en ácidos grasos omega 3 y 6, componentes que contribuyen a la reducción del colesterol. Sin embargo, esta disminución del riesgo podría llegar a ser mayor si se logra medir la influencia que tienen otros micronutrientes de las nueces (antioxidantes, arginina o el ácido alfa-linolénico) que podrían ayudar a mejorar la reactividad vascular.

Uno de los estudios analizados es el que llevamos a cabo en la Unidad de Lípidos del Hospital Clínico de Barcelona (*Zambón et al. Annals of Internal Medicine 2000*). En síntesis, 50 personas de ambos sexos con cifras altas de colesterol aceptaron participar en el estudio de modo voluntario y sin retribución económica. Durante 6 semanas, la

mitad de los participantes consumieron una dieta control de tipo mediterráneo, con aceite de oliva como grasa principal, mientras que la otra mitad consumía una dieta similar pero en la que una parte del aceite de oliva era sustituida por nueces (de 8 a 10 al día), de modo que las dietas eran similares en calorías y nutrientes y se diferenciaban solamente en el tipo de grasa. Al terminar el primer período dietético, los voluntarios pasaron a la otra dieta durante 6 semanas más, en un diseño de estudio «cruzado» y que tiene un alto poder estadístico porque cada persona participa de las dos dietas. En la fase de nueces, los participantes recibieron nueces sin cáscara envasadas al vacío, previamente pesadas para adaptarse a las necesidades individuales de calorías, a consumir a diario en crudo, en ensaladas, postre o aperitivo.

Los resultados del estudio demostraron que el consumo regular de nueces reduce las cifras de colesterol total un 4 por ciento y de colesterol LDL (colesterol «malo») un 6 por ciento. Estos buenos resultados se obtuvieron en el contexto de una Dieta Mediterránea (se sustituye una grasa «buena», el aceite de oliva, por las nueces), y podrían ser mejores si la sustitución se hiciera por alimentos ricos en grasas «malas» como los de consumo frecuente en la población occidental.

Sin embargo, es importante recordar que, por su alto contenido graso, las nueces son muy ricas en calorías, por lo que, si se añaden a la dieta sin sustituir otros alimentos, pueden inducir un aumento de peso no deseable. El estudio de nueces de Barcelona, que dirigí personalmente, fue realizado en la Unidad de Lípidos del Hospital Clínico de Barcelona. El estudio clínico fue diseñado y llevado a cabo por el Dr. Daniel Zambón y los análisis por la Dra. Elena Casals, del Servicio de Bioquímica del hospital, y por el Dr. Juan Carlos Laguna, de la Facultad de Farmacia. El Dr. Joan Sabaté, médico catalán afincado en California, contribuyó al diseño del estudio y a obtener financiación y donación de las nueces usadas en el mismo.

Dr. Emilio Ros

Jefe de la Unidad de Lípidos. Servicio de Nutrición y Dietética. Hospital Clínic Provincial. Universidad de Barcelona