

COMUNICADO DE PRENSA

El consumo de frutos secos está asociado a un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer, y a una menor mortalidad en general

Marzo de 2017. En un examen sistemático y metaanálisis de respuesta a la dosis relativos a varios estudios prospectivos publicados en *BMC Medicine*¹, los investigadores examinaron la relación entre el consumo de frutos secos y el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV), cánceres totales y mortalidad en general y por causas específicas en adultos. Una mayor ingesta de frutos secos (15-20 g/día o 5-6 raciones/semana) se asoció con un menor riesgo de ECV, cánceres totales y mortalidad en general. Tanto el consumo de frutos secos como de cacahuetes arrojaron hallazgos similares.

Un equipo internacional compuesto por profesionales de Noruega, el Reino Unido y Estados Unidos analizó veinte estudios a través de un metaanálisis, y proporcionaron las estimaciones globales más actualizadas sobre la relación entre la ingesta de frutos secos y las ECV, el cáncer y la mortalidad en general y por causas específicas. Los hallazgos fueron coherentes con revisiones y metaanálisis publicados anteriormente.

Los resultados ofrecen más pruebas de que un mayor consumo de frutos secos puede ayudar a reducir el riesgo de ECV, cánceres totales y mortalidad en general.

Más recientemente, en un ensayo clínico publicado en el *Metabolic Syndrome and Related Disorders*², un equipo de investigadores de la India examinó los efectos del consumo diario de almendras, durante 24 semanas, en pacientes con diabetes tipo 2. La incorporación de almendras en una dieta equilibrada se asoció con múltiples efectos beneficiosos respecto de los factores de riesgo glucémico y de ECV. El estudio reveló una mejora significativa en los valores medios de la circunferencia de la cintura, el índice cintura-altura, los triglicéridos séricos y el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LBD), entre otros parámetros.

Según la Organización Mundial de la Salud, las ECV fueron la principal causa de muerte por enfermedades no transmisibles (ENT) en 2012, y provocaron 17,5 millones de muertes, o lo que es lo mismo, el 46 % de las muertes por ENT³.

Sobre el Consejo Internacional de Frutos Secos

El Consejo Internacional de Frutos Secos (INC) está formado por más de 700 empresas de la industria de los frutos secos de más de 70 países. El INC es la principal organización

Todas las acciones de AEOFRUSE respetan estrictamente el derecho de la competencia. Las estimaciones aquí referidas han sido elaboradas estrictamente en base a fuentes públicas o de acceso público y se comunican a título meramente informativo no admitiéndose responsabilidad por el uso que terceros puedan hacer de las mismas.

internacional en materia de salud, nutrición, estadísticas, seguridad alimentaria y normativa internacional relativa a los frutos secos.

1 Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E., Fadnes, L. T., Boffetta, P., Greenwood, D. C., ... & Norat, T. (2016). Consumo de frutos secos y riesgo de enfermedades cardiovasculares, cánceres totales, mortalidad en general y por causas específicas: un examen sistemático y metaanálisis de respuesta a la dosis relativos a varios estudios prospectivos. *BMC medicine*, 14(1), 207.

2 Gulati, S., Misra, A., & Pandey, R. M. (2017). Efecto del suplemento de almendras en relación con los factores de riesgo glucémico y cardiovascular en los indios asiáticos del norte de India con diabetes mellitus tipo 2: un estudio de 24 semanas. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*.

3 Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles en 2014. Génova, Organización Mundial de la Salud, 2014.

Todas las acciones de AEOFRUSE respetan estrictamente el derecho de la competencia. Las estimaciones aquí referidas han sido elaboradas estrictamente en base a fuentes públicas o de acceso público y se comunican a título meramente informativo no admitiéndose responsabilidad por el uso que terceros puedan hacer de las mismas.