

NOTA DE PRENSA

Los frutos secos pueden contribuir a mejorar la función endotelial, según recientes datos científicos

Julio de 2017. Por desgracia, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de mortalidad en todo el mundo. Según varios estudios, el consumo de frutos secos está asociado a un menor riesgo de padecer estas enfermedades debido a su contenido en compuestos bioactivos, que cuentan con numerosos beneficios potenciales para prevenirlas¹.

La disfunción endotelial está considerada como una precursora de la aterosclerosis y un factor de predicción independiente de las enfermedades cardiovasculares². El endotelio, un tejido formado por una sola capa de células que recubre los vasos arteriales, contribuye a mantener un tono vascular y un nivel de circulación sanguínea normales.

Algunos factores de riesgo cardiovascular, como el tabaquismo, la hipertensión y los altos niveles de colesterol LDL, pueden provocar directamente la disfunción endotelial. Se ha observado que una dieta mediterránea acompañada de aceite de oliva virgen extra o frutos secos mejora los marcadores endoteliales relacionados con el control de la tensión arterial en mujeres hipertensas³.

En un estudio reciente se han evaluado los efectos del consumo de cacahuets en la función endotelial postprandial y se ha observado que la ingesta de 85 g al día de cacahuets puede mejorar los niveles de triglicéridos postprandiales y preservar la función endotelial⁴. Asimismo, las nueces (30 g al día) contribuyen a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos, según la declaración de propiedades saludables aprobada por la Comisión Europea en 2012. De igual forma, se ha observado que el consumo diario de pistachos puede tener un impacto positivo a la hora de mejorar algunos factores de riesgo cardiometabólico relacionados con la alteración de la función endotelial⁵. En su conjunto, estos resultados apuntan a que el consumo de frutos secos puede tener un impacto favorable sobre la función endotelial.

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 organización internacional líder en materia de salud, estadística, seguridad de los alimentos, normas y disposiciones internacionales para los frutos secos y las frutas deshidratadas.

¹ Ros, E., 2010. *Health benefits of nut consumption*. *Nutrients*, 2(7), 652-682.

² Xiao Y., et al., 2017. *Effect of nut consumption on vascular endothelial function: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clinical Nutrition.*

³ Storniolo CE, et al., 2017. *A Mediterranean diet supplemented with extra virgin olive oil or nuts improves endothelial markers involved in blood pressure control in hypertensive women. European Journal of Nutrition, 56(1), 89-97.*

⁴ Liu X., et al., 2017. *Acute Peanut Consumption Alters Postprandial Lipids and Vascular Responses in Healthy Overweight or Obese Men. The Journal of Nutrition, 147(5), 835-840*

⁵ Sauder KA, et al., 2015. *Effects of pistachios on the lipid/lipoprotein profile, glycemic control, inflammation, and endothelial function in type 2 diabetes: A randomized trial. Metabolism, 64(11), 1521-1529.*