



Dígame qué le duele y le diré qué fruto seco ha de comer

Los pistachos alivian menstruaciones difíciles. Y su rodilla pide a gritos almendras y piñones

MIGUEL ÁNGEL BARGUEÑO 6 NOV 2015 - 11:35 CET

“Los frutos secos son como cápsulas con muchos nutrientes concentrados”, adelanta a modo de *spoiler* el profesor Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrición y Bromatología de la [Universidad Rovira i Virgili](#) (Tarragona) e investigador del CIBER de Obesidad y Nutrición del Instituto Carlos III. Y añade: “Son ricos en grasa de origen vegetal, más saludable que muchas de las de origen animal. Alguno de estos frutos contiene también ácido alfa-linolénico (de la serie omega 3), beneficioso para la [prevención cardiovascular](#)”.

Estamos, pues, ante un alimento muy completo, que la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) incluye entre aquellos recomendables “para una dieta saludable”. Pero, ¿lo consumimos lo suficiente? Para Francisco Botella, jefe de servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de Albacete y miembro del comité gestor de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición ([SEEN](#)), el problema no es tanto que lo consumamos poco sino que lo consumimos mal: “Aunque forman parte de la dieta mediterránea, normalmente, los comemos como *snack*, es decir, fritos y con sal, y eso supone un extra sobre la alimentación normal. Son saludables cuando los incorporamos en la preparación habitual de los alimentos. Por ejemplo, añadiéndolos a unas verduras o a una ensalada”.

Los frutos secos pueden ser un complemento muy válido para combatir un amplio rango de dolencias o cubrir ciertas necesidades físicas

¿Cuál sería una dosis apropiada? La [Fundación del Corazón](#) propone “hasta unos 50 gramos de frutos secos” como cantidad adecuada todos los días. Y no conviene dejarlos de lado: aunque no adelgazan, ni por sí mismos curan ninguna enfermedad, ni por supuesto tienen propiedades milagrosas, los frutos secos pueden ser un complemento muy válido para combatir un amplio rango de dolencias o cubrir ciertas necesidades físicas. De hecho, están asociados a una menor mortalidad de cualquier tipo, según la [Universidad de Maastricht](#) (Holanda). Así que planteémoslo así: díganos qué le duele y le diremos cuál es su fruto seco.

Tengo el colesterol alto: nueces, avellanas y almendras

Si hay un beneficio estrella de los frutos secos es su contribución a la salud cardiovascular. “Las almendras y avellanas contienen ácidos grasos monoinsaturados, esenciales porque ayudan a controlar los niveles de colesterol en sangre”, dice Marta María Suárez, presidenta de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid ([ADDINMA](#)). “Un consumo de 60 gramos al día baja un 7,8% los niveles de colesterol”, señala el profesor Salas-Salvadó. Según este experto, las nueces son el único fruto seco con grasas poliinsaturadas de tipo omega 3, las cuales, además de reducir el colesterol, rebajan la tensión arterial y previenen otras enfermedades del corazón, como publicó la [Universidad de Maryland](#) (EE. UU.). Las avellanas disminuyen los niveles de homocisteína, un aminoácido que puede dañar el recubrimiento de las arterias (lo refrenda la [Universidad Hacettepe](#), en Turquía). Y un [estudio finlandés](#) sostiene que los flavonoides (que se encuentran en la piel de las almendras) también cuidan el corazón.

Estoy estreñado: pistachos, macadamias y nueces

Posiblemente haya oído hablar del efecto casi volcánico que las ciruelas pasas ejercen en los intestinos, origen de su merecida fama de enemigas del estreñimiento. Es por su alto contenido en fibra (un 7,1%). Pues bien, ¿sabía que los pistachos tienen un porcentaje aún mayor, un 10,6%? Le siguen las nueces (6,5%) y las nueces de Macadamia (5,3%), todo según la base de datos del [Departamento de Agricultura de Estados Unidos](#). Las dietas altas en fibras vegetales, además, podrían reducir el riesgo de cáncer de colon, como afirman en la [Universidad de Toronto](#) (Canadá).

Tengo sobrepeso: almendras, avellanas y nueces

Contrariamente a lo que se piensa, los frutos secos —en cantidades razonables— no están contraindicados en casos de sobrepeso. “Se ha visto que quienes los consumen frecuentemente tienen menos riesgo de ganancia ponderal y de desarrollar con el tiempo obesidad”, expone Jordi Salas-Salvadó. En 2008, investigadores estadounidenses de [varias universidades](#) revisaron estudios anteriores, avalando este dato. Se debe, sobre todo, a su índice de saciedad. “Si ingerimos una cantidad de calorías en forma de frutos secos volveremos a tener hambre bastante más tarde que si ingerimos esa misma cantidad de calorías en otro tipo de alimentos”, afirma el doctor Francisco Botella. “Los frutos secos oleosos, almendras, avellanas y nueces, sobre todo, son los más valorados dentro de un plan de alimentación, precisamente por la calidad de la grasa que aportan”, indica Marta María Suárez.

Estoy embarazada: cacahuets y avellanas

¿Esperando un bebé? Seguramente su ginecólogo le habrá recetado ácido fólico (según la CDC, [previene defectos durante las primeras semanas de gestación](#)). En tal caso, hágase amiga de los cacahuets y las avellanas. Los primeros contienen 145 µg de folato (la forma natural del ácido fólico) por cada 100 gramos, y los segundos, 113. Tampoco desprecie las nueces, con 91. Las almendras, en cambio, solo 22. Dado que la ingesta diaria recomendada en adultos es de entre 200 y 400 µg (según la Facultad de Farmacia de la [Universidad Complutense](#) de Madrid), el aporte de estos frutos es considerable. Por supuesto, no sustituyen el tratamiento que le haya prescrito su médico.

En el embarazo, los ginecólogos suelen recetar ácido fólico; si ese es el caso, hágase amiga de los cacahuets y las avellanas

Soy diabético: anacardos, almendras, piñones y pistachos

“Los frutos secos nos aportan una cantidad importante de oligoelementos (minerales que necesitamos en pequeñas cantidades): magnesio, manganeso, calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc, cobre y selenio”, enumera la dietista-nutricionista Marta María Suárez. Centrémonos en el magnesio, presente más abundantemente en anacardos (292 mg / 100 g), almendras (270 mg) y piñones (251 mg): “Es bueno contra la resistencia a la insulina, lo que evitaría el desarrollo de diabetes”, anuncia Jordi Salas-Salvadó. Científicos de la [Escuela Pública de Salud de Harvard](#) (EE. UU.) han encontrado una relación inversa entre la ingesta de magnesio y el riesgo de diabetes, recomendando que se aumente el consumo de alimentos que lo contienen, entre ellos, los frutos secos. Los pistachos tienen el récord de potasio (1.025 mg), cuya carencia es un factor de riesgo para la diabetes, según la [Universidad de Duke](#) (Reino Unido).

Quiero prevenir la demencia: almendras y avellanas

El profesor Salas-Salvadó destaca la importancia de los frutos secos en la prevención del deterioro cognitivo, probablemente como consecuencia de todo lo demás: “si protege de la diabetes, de la hipertensión, no engordan, mejoran la función del endotelio [tejido interno del corazón y los vasos sanguíneos] y la oxidación y la inflamación, se está favoreciendo la función cognitiva”. Agradézcalo también a la vitamina E, que se asocia a un menor deterioro cognitivo por la edad, según un informe de los hospitales [Rush, Presbyterian y St Luke](#), en Chicago (EE. UU.). Almendras (25,6 mg) y avellanas (entre 15 y 17,5 mg) son los frutos que más la contienen.

Mi piel está apagada: almendras y avellanas

La cualidad antioxidante de los frutos secos influye en todas las células del organismo, incluidas las de la piel: neutralizan los radicales libres, responsables del envejecimiento. “La vitamina E es fundamental para el mantenimiento de una piel saludable”, dicta la [Universidad de Oregón](#) (EE UU). Es fotoprotectora, antiinflamatoria y contribuye a curar heridas, entre otros beneficios. Como ya hemos visto, este micronutriente aparece, principalmente, en almendras y avellanas.

Sufro menstruaciones difíciles: pistachos

¿Dolor, irascibilidad...? Los frutos secos pueden aliviarlo. Las vitaminas del grupo B son beneficiosas en el tratamiento de los síntomas del síndrome y la depresión premenstrual, de acuerdo con un estudio del [Hospital North Staffordshire](#) (Reino Unido). Y sí: los frutos secos también incorporan importantes cantidades de estas preciadas vitaminas. Decántese por el pistacho, que con 1,7 mg / 100 g es el rey de la vitamina B6.

Quiero rendir más en el deporte: almendras

En 2014, unos investigadores del [Instituto Nacional de Medicina Deportiva](#) de China hicieron un curioso estudio: pidieron a un grupo de ocho ciclistas bien entrenados y dos triatletas que consumieran cada día 75 gramos de almendras. Y a continuación llevaron a cabo un seguimiento de sus evoluciones en una pista de ciclismo, en sesiones de 20 minutos. Después de 10 semanas, habían incrementado la distancia recorrida en ese periodo de tiempo en 1,7 kilómetros de media. Las almendras, concluyeron, “regulan las reservas de carbohidratos, la capacidad antioxidante, el transporte del oxígeno y el metabolismo”. Un dopaje legal, vaya.

Me duelen los huesos: almendras y piñones

Los frutos secos son “una alternativa para complementar el calcio de la dieta; este interviene en la mineralización ósea y en la contracción muscular. Las almendras son los frutos secos que más calcio aportan”, explica Marta María Suárez. Con 269 mg de calcio por 100 gramos, las almendras no tienen rival. Por otra parte, los piñones son ricos en cinc (6,45 mg), y este mineral puede favorecer la formación de los huesos (importante en edad de crecimiento), estimulando la creación de células y la actividad fosfatasa (enzimas con alta presencia en los huesos), según concluye un estudio de la [Universidad de Andong](#) (Corea).

Pieza realizada para el Movimiento Corazones Contentos, una iniciativa del Instituto Puleva de Nutrición