

NUECES Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

LOS EFECTOS SINÉRGICOS DE LOS compuestos bioactivos de las nueces probablemente contribuyen a la protección frente al envejecimiento no saludable. La investigación muestra que los nutrientes encontrados en las nueces como los polifenoles, tocoferoles y las grasas poliinsaturadas pueden reducir el estrés oxidativo y la inflamación, así como ayudar a mantener la integridad de la membrana neuronal y reducir la agregación proteica implicada en la enfermedad de Alzheimer.¹ Una revisión de estudios experimentales en animales sugiere que añadir nueces a su dieta (equivalente a añadir una ración diaria de 30 g de nueces en humanos) puede mejorar la conducta motora y cognitiva en un modelo de rata envejecida.

Adicionalmente, los estudios hechos en humanos han demostrado que incluir nueces en la dieta puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, que son factores de riesgo para las enfermedades neurodegenerativas y el deterioro cognitivo asociado a la edad.

La evidencia científica sugiere que incluir nueces en una dieta saludable podría jugar un papel en ayudar a mantener y mejorar la salud física y cognitiva durante el envejecimiento.

SALUD COGNITIVA

UN ESTUDIO PUBLICADO en el *Journal of the American Medical Association Internal Medicine* reveló que consumir una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos (principalmente nueces) podría contrarrestar el deterioro de la función cognitiva asociada a la edad en la población española de tercera edad (entre 55-80 años) con alto riesgo cardiovascular.² Los participantes de una sub-cohorte del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) fueron asignados al azar a consumir una dieta mediterránea suplementada con frutos secos (15g de nueces, 7,5g de almendras y 7,5g de avellanas por día), una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra (al menos 50g o 4 cucharadas por día) o una dieta baja en grasas (grupo control). El estudio determinó que los participantes que consumieron la dieta mediterránea con frutos secos, incluyendo nueces, mostraron una mejora en la memoria en comparación a los que siguieron una dieta baja en grasas.



SEGÚN UN ESTUDIO publicado en el *Journal of Nutrition, Health & Aging*, comer nueces puede mejorar el rendimiento en pruebas de función cognitiva, incluyendo las de memoria, concentración y velocidad de procesamiento de la información en adultos (entre 20-59 años y a partir de los 60).³ La función cognitiva fue significativamente mayor en los participantes que consumieron nueces, independientemente de la edad,

el género o la etnia. Estos análisis se basan en recuerdos aislados de 24 horas que reflejan el consumo de un día de ingesta de los sujetos. Este estudio transversal fue el primer gran análisis representativo del consumo de nueces y la función cognitiva, y el único estudio en incluir todos los datos sobre función cognitiva disponibles a través de los múltiples recursos del *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* que representan a más de 10.000 personas.



UN ESTUDIO PUBLICADO SOBRE ANIMALES en el *Journal of Alzheimer's Disease* demostró que una dieta que incluye nueces podría tener un efecto beneficioso en la reducción del riesgo, retrasando la aparición, enlenteciendo la progresión o previniendo la enfermedad de Alzheimer.⁴ Los investigadores examinaron los efectos de una dieta suplementada con un 6% o 9% de nueces en ratones (equivalente a 30g y 42g de nueces al día en humanos) comparada con una dieta control sin nueces. El estudio descubrió mejoras significativas en habilidades de aprendizaje, memoria, reducción de la ansiedad y desarrollo motor en ratones alimentados con una dieta enriquecida con nueces. Esta investigación se deriva de un estudio previo de cultivo celular que destacaba los efectos protectores del extracto de nueces contra el estrés oxidativo causado por la proteína beta amiloide, el componente principal de las placas amiloides que se forman en el cerebro de las personas que padecen Alzheimer.⁵

FUNCIÓN FÍSICA

RESULTADOS PUBLICADOS en el *Journal of Nutrition* sugieren que el consumo de una o dos raciones de nueces por semana (30 gramos por ración) se asocia con un menor riesgo de desarrollar alteraciones en la función física en mujeres mayores, lo que podría ayudar a mantener la independencia durante todo el proceso de envejecimiento.⁶ Los investigadores analizaron los datos de 54.762 mujeres participantes del *Nurses' Health Study* durante más de 30 años. Este estudio se centró en la dieta saludable en su conjunto en lugar del consumo de alimentos aislados, ya que el patrón dietético podría tener un mayor impacto en la función física. En concreto, las variables de calidad de la dieta que más se asociaron con tasas reducidas de incapacidad física estaban relacionadas con a un mayor consumo de frutas y verduras; menor consumo de bebidas azucaradas, grasas trans, sodio; y una ingesta moderada de alcohol. Entre los alimentos vegetales, la relación más fuerte con el envejecimiento saludable correspondía a las nueces, naranjas, zumo de naranja, manzanas, peras y lechuga romana.

Como en todos los estudios epidemiológicos, no se pueden descartar factores de confusión no evaluados (por ejemplo, hábitos de vida más saludables en los consumidores de nueces) que podrían contribuir a los buenos resultados del estudio, por lo que no pueden probar la causalidad entre el consumo de nueces y los efectos observados.^{2,6} Se necesitan más estudios para aclarar cómo los beneficios para la salud se pueden aplicar al resto de la población.^{2,6} En el contexto de una dieta mediterránea, es difícil definir con precisión qué parte de la dieta está asociada a la salud cognitiva. Los buenos resultados de las nueces en los estudios celulares y en animales se han utilizado para formular hipótesis en la investigación adicional necesaria para determinar los efectos en seres humanos.^{4,5}

¹Poulose SM, Miller MG, Shukitt-Hale B. Role of walnuts in maintaining brain health with age. *J Nutr.* 2014;144(4 Suppl):561S-566S. ²Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, et al. Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med.* 2015;175(7):1094-103. ³Arab L, Ang A. A cross sectional study of the association between walnut consumption and cognitive function among adult us populations represented in NHANES. *J Nutr Health Aging.* 2015;19(3):284-90. ⁴Muthaiyah B, Essa MM, Lee M, Chauhan V, Kaur K, Chauhan A. Dietary supplementation of walnuts improves memory deficits

© Nueces de California 2016



Espinacas salteadas con pasas y nueces