

Investigadores demuestran que los frutos secos no engordan

- Su consumo diario aproximado de entre 30 y 45 gramos se asocia incluso con la disminución de las medidas de adiposidad
- Según resultados de un estudio liderado por investigadores del CIBEROBN de la Universidad Rovira y Virgili en colaboración con científicos canadienses de Toronto

Reus (Tarragona), 8 de septiembre de 2021- El consumo de frutos secos no produce aumento de peso, a pesar de su alta densidad energética y contenido de grasa, e incluso puede estar asociado con una disminución de las medidas de adiposidad.

Así lo demuestran los resultados de un estudio realizado por un equipo internacional de investigadores liderado por el grupo del CIBEROBN de la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV, en colaboración con la Unidad de Ensayos Clínicos y Síntesis del Conocimiento 3D y la Universidad de Medicina de Toronto (Canadá), publicado recientemente en la revista científica *Obesity Reviews*.

Los frutos secos y su ‘mala prensa’

Los frutos secos se recomiendan para la salud cardiovascular, pero persiste la preocupación de que pueden contribuir al aumento de peso debido a su alta densidad energética y contenido de grasa. El presente trabajo ha demostrado que los frutos secos en cantidades recomendadas no producen aumento de peso o incluso su consumo se asocia con una disminución de las medidas de adiposidad.

Los frutos secos han sido recomendados por las guías dietéticas y de práctica clínica para la diabetes y la salud cardiovascular, tanto solos o como parte de patrones dietéticos como la dieta mediterránea, la dieta Portfolio y la dieta DASH, entre otros. Además, este tipo de alimentos han recibido varias declaraciones de propiedades de salud en todo el mundo sugiriendo que el consumo diario de aproximadamente 30-45 gramos al día puede tener beneficios para la salud. “A pesar de estas recomendaciones, apunta el investigador principal del CIBEROBN, Jordi Salas, “se mantiene la preocupación entre los consumidores de que los frutos secos pueden contribuir al aumento de peso debido a su alta densidad energética y contenido de grasa, registrándose en todo el mundo un consumo de frutos secos por debajo de las cantidades que se recomiendan para obtener beneficios para la salud”.

Con el alarmante aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los últimos años y las complicaciones cardiometabólicas que esto conlleva, algunas asociaciones científicas han advertido del consumo excesivo de frutos secos al mismo tiempo que los recomiendan para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Trabajo de campo

A tenor de esta inquietud entre la población general, se ha realizado una revisión sistemática y un meta-análisis de cohortes prospectivas y ensayos clínicos aleatorizados recogiendo toda evidencia científica disponible. Mediante este método se han aplicado métodos estadísticos que permiten sintetizar los resultados. Además, se aplicó el enfoque Grading of Recommendations Assessment, Development, and Evaluation (GRADE), que permite calificar la certeza de la evidencia obtenida con los resultados científicos. Esta herramienta ha sido adoptada por más de 100 organizaciones de todo el mundo, incluida la Organización Mundial de la Salud, para realizar recomendaciones de práctica clínica y políticas de salud.

La presente revisión sistemática realiza un meta-análisis de siete cohortes prospectivas únicas y 114 comparaciones de ensayos, que involucran a 569.910 y 5.783 participantes, respectivamente, con una evaluación GRADE completa de la certeza de la evidencia del impacto que tienen los frutos secos en las medidas de adiposidad. Los análisis mostraron que el consumo de frutos secos en cantidades recomendadas no provoca aumento de peso, o incluso su consumo se asocia con una disminución de las medidas de adiposidad.

Dado que el consumo de frutos secos es muy bajo en todo el mundo, según Stephanie Nishi, primera autora de este estudio, *“los frutos secos se pueden recomendar libremente sin que exista la preocupación de que puedan contribuir al aumento de peso, al igual que se hace con otros alimentos saludables para el corazón, como es el caso de las frutas y verduras”*.

Según Jordi Salas-Salvadó: *“el presente estudio tiene importantes implicaciones para los profesionales de la salud ya que a partir de ahora deben recomendar consumir frutos secos por sus beneficios cardiometabólicos sin tener miedo a que dichas recomendaciones puedan tener repercusiones adversas sobre un hipotético aumento de peso corporal”*.

Referencia bibliográfica:

Nishi SK, Viguiouk E, Blanco Mejia S, et al. Are Fatty Nuts a Weighty Concern? A Systematic Review and Meta-Analysis and Dose-response Meta-regression of Prospective Cohorts and Randomized Controlled Trials, Obesity Reviews

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio

físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.