

Las frutas y verduras de carne blanca son beneficiosas para el organismo

Cuantas más frutas y verduras se consuman, y sobre todo las de carne blanca, más se protege contra el riesgo de sufrir un ictus, según indica un nuevo estudio a cargo de investigadores neerlandeses. El estudio, publicado en *Stroke: Journal of the American Heart Association*, fue financiado en parte por el programa «Europa contra el cáncer» de la Unión Europea.

FUENTE | CORDIS: Servicio de Información en I+D Comunitario

23/09/2011

Es bien sabido que el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Los estudios anteriores al respecto se habían centrado en los beneficios para la salud que reportan las frutas y las verduras, y sobre todo en el valor nutricional y características de los alimentos como el color, porción comestible, familia botánica y contenido en antioxidantes.

La novedad en el estudio referido es el hecho de haber indagado en la relación existente entre el color de las frutas y las verduras con la incidencia de ictus. El color de la porción comestible de estas es reflejo de la presencia de sustancias fitoquímicas beneficiosas como los carotenoides y los flavonoides.

Científicos de la División de Nutrición Humana de la Universidad de Wageningen y del Instituto Nacional de Salud Pública y Medio Ambiente de los Países Bajos investigaron la asociación existente entre el consumo de determinadas frutas y verduras agrupadas por colores y la incidencia de ictus al cabo de 10 años en un estudio poblacional que incluyó a 20 069 adultos. La edad media de los individuos era de 41 años. Ninguno de ellos padecía enfermedades cardiovasculares al inicio del estudio. Todos rellenaron un cuestionario de 178 preguntas sobre la frecuencia del consumo de alimentos durante el año anterior.

Los investigadores clasificaron las frutas y verduras en cuatro grupos atendiendo a su color: verde (lechugas, coles y hortalizas de hoja oscura); amarillo/naranja (cítricos); rojo/morado (hortalizas rojas); y blanco (el 55 % de este grupo estaba formado por manzanas y peras).

Durante el período de seguimiento, que se prolongó durante una década, los investigadores documentaron 233 casos de ictus. Entre esta patología y los grupos verde, amarillo/naranja y rojo/morado no se encontró ninguna asociación. En cambio, se descubrió una reducción del 52 % en el riesgo de ictus entre quienes habían consumido una cantidad elevada de frutas y verduras blancas con respecto a quienes habían comido cantidades más pequeñas de las mismas.

Según los autores, cada incremento de 25 gramos diarios de frutas y verduras blancas se correspondió con una bajada del 9 % en el riesgo de ictus. Cabe anotar que el peso medio de una manzana es de 120 g.

«Para prevenir ictus puede ser beneficioso consumir cantidades considerables de frutas y verduras blancas», informó la primera firmante del trabajo, Linda M. Oude Griep, becaria posdoctoral en el Departamento de Nutrición Humana de la Universidad de Wageningen. «Por ejemplo, comer una manzana al día es una forma sencilla de

aumentar la ingesta de frutas y verduras blancas. Pero las frutas y verduras de los otros grupos también podrían proteger frente a otras enfermedades crónicas. Así pues, sigue vigente el consejo de consumir frutas y verduras en cantidad.»

Tanto las manzanas como las peras poseen un contenido elevado en fibra dietética y quercetina, un flavonoide muy común en la naturaleza. Otros alimentos de carne blanca incluidos en el estudio fueron los plátanos, la coliflor, la endivia y el pepino. A efectos del estudio, las patatas se clasificaron como almidón.

Los autores indican que, pese a los resultados arrojados por el estudio, es necesario corroborar estos descubrimientos con otras investigaciones. En palabras de Oude Griep: «Quizás es muy pronto para que los médicos aconsejen a sus pacientes que modifiquen sus hábitos dietéticos conforme a estos resultados iniciales.»

En un editorial asociado se recalca que los resultados deben tomarse con cautela puesto que los cuestionarios de frecuencia alimentaria pueden no ser fiables.