

Nueces frente a la depresión

Un reciente estudio confirma que tomar 25 gramos de este fruto seco a diario mejora la concentración y evita problemas de salud mental



Raquel Bonilla.

[@raquelbonilla12](#)

Tiempo de lectura **4 min.**

15 de marzo de 2019. 17:16h

La comunidad científica está de acuerdo, desde hace años, en que las nueces son uno de los frutos secos más completos y saludables de la despensa. El último argumento a favor alude a los beneficios que tienen en la salud mental, ya que se confirma que su consumo regular reduce el riesgo de padecer depresión.

En concreto el reciente estudio, realizado en más de 26.500 personas por investigadores del Departamento de Medicina de la Universidad de California y publicado en la revista científica «Nutrients», confirma que **«los consumidores de nueces mostraron unas ratios de depresión un 26% inferiores en comparación con aquellos que no tomaban este fruto seco»**. La mayor diferencia entre los participantes se daba en que aquellos que comían nueces reportaron un mayor interés en hacer cosas, menos desesperanza y se sentían con más energía que aquellos que no las consumieron, hasta el punto de que estos últimos tenían más probabilidades de sufrir problemas para concentrarse y de pensar que estaban mejor muertos», confirma la doctora Leonore Arab, investigadora principal del trabajo, quien destaca que «la asociación entre nueces y depresión fue más fuerte entre las mujeres –con un porcentaje del 32% menos de casos– que entre los hombres, cuya cifra se quedó en un 21% de reducción del riesgo».

Ácidos grasos, la clave

Aunque ya se conocía el hecho de que las nueces son un buen aliado para el sistema cognitivo, pues mejoran la memoria y los niveles de concentración, ésta es la primera vez que se relacionan con la depresión. Ahora falta por determinar cuál es el factor decisivo para lograr este efecto protector. «Lo que sabemos es que las nueces tienen un perfil de ácidos grasos más favorable (una cantidad significativa de ácido alfa-linolénico omega 3 de origen vegetal) y una nueva investigación muestra efectos únicos en el microbioma. Las evidencias sugieren que incluirlas en una dieta saludable puede ser un **medio eficaz para frenar los procesos del envejecimiento cerebral y disminuir el riesgo de enfermedad neurodegenerativa crónica**», afirma Arab.

En esta línea se pronuncia Manuel Moñino, presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Islas Baleares y miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, quien hace hincapié en que «las propiedades más destacadas de las nueces son su riqueza en grasas poliinsaturadas, es decir,

saludables porque son de tipo linoleico y linolenico». Pero eso no es todo, ya que también «poseen una alta proporción de fibra y aportan minerales en una cantidad significativa, principalmente potasio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y cobre, sin olvidar que es una fuente natural de vitamina E, que es antioxidante, y vitamina B1, B6 y ácido fólico», detalla Moñino. Estos nutrientes se asocian con funciones clave, por ejemplo, el sistema nervioso o la función psicológica, funcione correctamente, además de que el riesgo cardiovascular disminuye y, por tanto, se vincula a un estilo de vida general más saludable que suele incluir el hecho de no fumar, hacer ejercicio, llevar una dieta equilibrada...

Con estas evidencias, la pregunta del millón es saber cuántas nueces debemos comer, y en eso los expertos también coinciden, ya que lo recomendable es tomar unos 25 gramos al día. «Esto equivale a un puñado de ellas diarias, peladas y con la mano cerrada», recomienda Moñino, quien aconseja evitarlas en caso de que la persona sufra inflamación intestinal o problemas digestivos, ya que su alto índice de fibra puede resultar contraproducente.

<https://www.larazon.es/atusalud/alimentacion/nueces-frente-a-la-depresion-CF22366545>

☰ MENÚ LA RAZÓN 🌐

ATUSALVD

Nueces frente a la depresión

Un reciente estudio confirma que tomar 25 gramos de este fruto seco a diario mejora la concentración y evita problemas de salud mental

LA RAZÓN 🌐

¡Su opinión es importante!

Por favor, dedique unos segundos para contestar unas preguntas rápidas que nos ayuden a mejorar su experiencia en nuestra web.

Te regalamos una suscripción de **3 meses a Younews**, el canal de contenido premium de La Razón.

Gracias!

Participar

BENEFICIOS PARA LA SALUD



Reducción del riesgo cardiovascular



Mejora la función cognitiva



Regula el estreñimiento



Efectos antioxidantes y antiinflamatorios



Mejora la circulación



Reduce la concentración de colesterol y triglicéridos en sangre



VINCULACIÓN ENTRE NUECES Y SALUD MENTAL
 Estudio realizado en EE UU con 26.000 adultos

Los consumidores de

• Porción media recomendada	28 g
• Calorías	190
• Grasas totales	18 g 23
Saturadas	1,5 g 8
Trans	0
Polinsaturadas	13 g
Trans	0
Monoinsaturadas	2,5 g
• Total azúcares	1 g
• Fibra dietética	2 g 7
• Proteínas	4 g
• Calcio	28 g 2
• Hierro	1 mg 6
• Potasio	125 mg 2