



Garbanzos, lentejas y guisantes: receta para mantener bajo el colesterol

Comer legumbres podría contribuir a reducir el colesterol LDL "malo" y a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Unos investigadores canadienses examinaron 26 estudios estadounidenses y canadienses que contaron con un total de más de 1,000 personas. El análisis mostró que una porción diaria de legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes...) se relacionaba con una reducción del colesterol LDL de un 5%. El estudio no pudo confirmar que se tratara de una relación de causalidad, pero sí mostró una asociación fuerte.



La reducción del 5 % en el colesterol LDL, sugiere que el riesgo potencial de enfermedades cardíacas es un 5 % menor, según un equipo dirigido por el Dr. John Sievenpiper, del Centro Clínico de Nutrición y Modificación de Factores de Riesgo, del Hospital St. Michael de Toronto.

El efecto cardiosaludable de las legumbres, fue mayor en hombres que en mujeres. Podría deberse a que los hombres tienden a tener unos peores hábitos de alimentación y unos niveles de colesterol más altos que las mujeres y podrían obtener más beneficios al cambiar a una dieta más sana.

Algunos de los participantes del estudio sufrieron problemas gastrointestinales, como distensión, flatulencia, estreñimiento o diarrea al comer legumbres.

"Ha llegado la hora de hablar de legumbres. Al realizar un pequeño cambio dietético, como consumir una porción al día de garbanzos, lentejas y guisantes (como ya hace la mayoría del mundo), podemos conseguir una discreta mejoría en los casos de enfermedades cardíacas, al rebajar el 'colesterol malo' LDL, sobre todo en los hombres", dijo el Dr. Robert Graham, internista y especialista de remedios naturales del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Graham afirmó que el análisis del estudio fue "metodológicamente correcto", ya que se siguió a personas durante al menos 3 semanas para probar el efecto de la ingesta de legumbres sobre la salud. Según Graham, ese umbral de 3 semanas es el mismo que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU usa cuando evalúa cualquier producto que afirma que ayuda a bajar el colesterol.

Angelo White, dietista deportivo y profesor de la Universidad de Quinnipiac en Hamden, Connecticut, calificó a las legumbres como "una de las fuentes de proteínas más subestimadas que hay. Tienen fibra para luchar contra el hambre y proteínas, de modo que no me sorprende ver los resultados de este estudio".

El estudio aparece en la edición del 7 de abril de la revista CMAJ, the Canadian Medical Association Journal.

Fuente:

Robert Graham, M.D, internist specializing in Integrative Medicine, Lenox Hill Hospital, New York City; Angelo White, MS RD, sports dietitian and assistant clinical professor, Quinnipiac University, Hamden, Conn; CMAJ, the Canadian Medical Association Journal, news release, April 7, 2014.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_145553.html