

¿Qué pueden hacer por ti 15 almendras al día?

Las almendras son familiares para muchas personas como un alimento saludable, pero ¿cómo afectan exactamente nuestra salud? Rica en muchos compuestos que pueden faltar en una dieta estándar, las almendras pueden ser una solución sabrosa para muchas de las afecciones y enfermedades crónicas que se ven hoy en día.



Las almendras son uno de esos alimentos ricos en nutrientes que pueden ser difíciles de dejar de comer una vez que empiezas con las primeras una o dos. Ya sea que estés tomando un vaso de cremosa leche de almendras casera, mezcladas con yogurt y fresas o disfrutando de panecillos espolvoreados con almendras picadas, no solo estás satisfaciendo tu apetito, sino optimizando deliciosamente tu salud.

Las semillas transportan todos los nutrientes y la información genética necesaria para crecer y desarrollarse, aporta conocimiento vital para la salud en forma de antioxidantes, grasas saludables para el corazón, proteínas y compuestos inorgánicos como los minerales, que son cruciales para la vida tal como la conocemos.

¿Cómo puede algo tan pequeño tener efectos tan grandes cuando se trata de abordar problemas de salud graves? Si bien es posible que nunca sepamos las explicaciones bioquímicas completas detrás de cada forma en que la almendra cumple con su búsqueda triunfante de la salud homeostática, podemos continuar cantando sus alabanzas y disfrutando de un puñado todos los días sin remordimientos.

Con el debate sobre el consumo de grasas que finalmente se está inclinando a favor de agregar más grasas poli y mono insaturadas a nuestra dieta, podemos comenzar a centrarnos en cómo estas grasas han ganado nuestros corazones al salvarlas de la enfermedad. Según los CDC de USA (centros para el control de enfermedades del país vecino), allá más de 600,000 personas sucumben a enfermedades del corazón cada año, lo que representa aproximadamente el 25% de las muertes anuales totales que ellos tienen. Entonces, ¿por qué los médicos no recetan un puñado diario de almendras en lugar de un medicamento para problemas de colesterol?

El colesterol alto se ha demonizado como una causa principal de enfermedad cardíaca y a menudo se trata con una clase de medicamentos llamados estatinas. Mientras que las estatinas cierran la vía de la enzima que sintetiza el colesterol, también eliminan la autopista para producir CoQ10 (una enzima esencial para producir energía en el cuerpo), y a veces ese daño es irreversible. Pero, naturalmente, hay una solución mucho más segura que se puede cultivar en casa, comprar en el supermercado local o en una tienda de alimentos saludables. Uno de los estudios clínicos sobre almendras y mejoras en el colesterol HDL usó solo 10 g de almendras por día, que son aproximadamente 12-15 almendras, y este estudio se realizó en pacientes con enfermedad arterial coronaria preexistente. No sólo mejoró el colesterol HDL, sino que hubo reducciones en los triglicéridos, el colesterol total, incluido el colesterol LDL y VLDL (lipoproteína de muy baja densidad) y el índice aterogénico, que está fuertemente correlacionado con la inflamación crónica y el desarrollo de enfermedades vasculares [Jamshed, 2015]

Otra crisis de salud que emerge en el escenario mundial es la diabetes tipo 2, que justamente se denomina pandemia [Hu, 2015]. El número de personas en todo el mundo que se prevé que tenga diabetes tipo 2 para 2035 es de casi 600 millones, lo que es una estadística asombrosa, y eso ni siquiera está considerando los costos de atención médica asociados con la diabetes. Si bien una dieta desequilibrada puede ser un factor causal en la diabetes tipo 2, las mejoras nutricionales pueden revertir algunos de los cambios dañinos. La diabetes es una enfermedad del metabolismo incorrecto de la glucosa (azúcar) y generalmente está precedida por un grupo de afecciones llamadas síndrome metabólico. Si bien el modelo farmacéutico puede atacar una enfermedad desde una vía o dirección, la almendra tiene innumerables enfoques para contrarrestar el desequilibrio y restaurar la homeostasis. El consumo de sólo 60 g de almendras al día durante cuatro semanas mostró reducciones en la resistencia a la insulina, la insulina en ayunas y la glucosa. Otros resultados de salud que demostraron mejoras fueron las proporciones de colesterol, el porcentaje de grasa corporal y el estado nutricional (magnesio, fibra, perfil de ácidos grasos, etc.) [Sing-Chung, 2011].

La doctrina de las firmas, que se remonta al siglo I d. C., se sostiene en la extraña semejanza de la zanahoria y la almendra con el ojo humano.

Mientras que las zanahorias pueden ser el alimento más conocido que beneficia a los ojos, las almendras tienen su propio pedestal para pararse. No sólo es un adjetivo para el bonito color o forma de ojos, las almendras son increíblemente importantes para el buen funcionamiento de los mismos. Nuestros ojos están expuestos a numerosos químicos y toxinas que evaden nuestra detección de cinco sentidos. La vasculatura de nuestros ojos contiene algunos de los vasos sanguíneos más pequeños de nuestro cuerpo, y cuando se produce daño, la reparación puede ser difícil, si no imposible. Rica en vitamina E, las almendras pueden ayudar a prevenir cambios anormales en el cristalino, lo que puede acelerar el desarrollo de cataratas. Un estudio realizado en Finlandia concluyó que "un nivel bajo de vitamina E en plasma (cuartil inferior) se asoció con un exceso de riesgo de 3.7 veces (intervalo de confianza del 95% 1.2-11.8) de la progresión de opacidades tempranas de lentes corticales en comparación con el cuartil más alto (p = 0.028) "[Rouhiainen P, 1996].

Conocemos el viejo adagio, "una manzana al día, mantiene al médico alejado", pero imagina lo que cubre una manzana con mantequilla de almendra haría a la industria farmacéutica. En un estudio de 2015, comer ⅓ taza de almendras (43 g) con desayuno, almuerzo, cena o como refrigerio independiente redujo el azúcar en la sangre, y el grupo de bocadillos de los participantes en realidad mostró la mayor disminución.

DISCUSIÓN: Según los informes, los refrigerios aumentan el riesgo de aumento de peso, pero una generalización tan amplia puede enmascarar respuestas diferenciales a alimentos seleccionados. Este estudio comparó los efectos agudos posteriores a la ingestión y los efectos a corto plazo de incorporar almendras en una comida o consumirlas solas como refrigerios. También permitió evaluar las posibles adaptaciones fisiológicas al consumo de almendras que podrían acentuar o disminuir las respuestas conductuales después de 4 semanas de ingestión diaria [Chen, 2015]".

Debido a que las almendras crudas en los EE. UU. guardan un secreto sucio, (excepto las que venden en <https://www.organicalmondsraw.com/>) es mejor consumir almendras originarias de otros lugares, como las italianas o españolas importadas y germinarlas durante varias horas o durante la noche . Dependiendo del resultado de salud que estés buscando, sólo 10-60 g de almendras (el rango utilizado en los estudios antes mencionados) incorporadas en tu dieta pueden mejorar la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, problemas oculares y muchas otras afecciones de salud.

La comida debe saber bien, pero lo más importante es que debe transmitir información biológica valiosa que con cada bocado puede afectar positivamente nuestro estado de ser. Así que mantengan las almendras en su escritorio, cartera, mochila, armario y cerca de su corazón, ya que lo protegerán.

REFERENCIAS:

- <https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>
- Chen CY y col. Efecto del consumo de almendras sobre la función vascular en pacientes con enfermedad de la arteria coronaria: un ensayo cruzado aleatorio, controlado. Nutr J. 2015 17 de junio; 14:61. PMID: 26080804
- Jamshed H, Sultan FA, Igbal R, Gilani AH. Las almendras dietéticas aumentan el colesterol HDL en suero en pacientes con enfermedad de la arteria coronaria en un ensayo controlado aleatorio. J Nutr. 2015 Oct; 145 (10): 2287-2292. PMID: 26269239
- Hu FB, Satija A, Manson JE. Frenar la pandemia de diabetes. La necesidad de soluciones de políticas globales. JAMA 2015; 313 (23): 2319-2320.
- Rouhiainen P, Rouhiainen H, Salonen JT. Asociación entre baja concentración plasmática de vitamina E y progresión de opacidades tempranas de lentes corticales. Soy J Epidemiol. 1 de septiembre de 1996; 144 (5): 196-500. PMID: 8781465
- Sing-Chung Li, y col. El consumo de almendras mejoró el control glucémico y los perfiles de lípidos en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Metabolismo. Abril de 2011; 60 (4): 474-479.

Originalmente publicado por GMI Research Group 2018-03-21. <https://www.greenmedinfo.health>

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.