Un aguacate al día mantiene el colesterol malo bajo control.

Publicado el: 15-02-2022

Se trata de sustituir los ácidos grasos saturados, presentes en muchas dietas, por los insaturados presentes en este alimento.

Comer un aguacate al menos una vez al día puede ser una vía saludable para mantener el colesterol malo a raya. Lo asegura una investigación que se publica en « Journal of the American Heart Association», en la que se señala que seguir una dieta moderada en grasa, en la que se incluyan los aguacates, puede ayudar a mejorar los niveles de colesterol malo en las personas con sobrepeso y obesidad.

Se trata, aseguran los investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania (EE.UU.), de sustituir los ácidos grasos saturados, presentes en muchas dietas, por los insaturados de los aguacates. Según los expertos , muchas dietas saludables para el corazón recomiendan sustituir los ácidos grasos saturados por ácidos grasos monoinsaturadas o poliinsaturados para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Esto se debe a que las grasas saturadas pueden aumentar los niveles de colesterol malo y elevar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Por ejemplo, la dieta mediterránea, que incluye frutas, verduras, cereales integrales, pescados grasos y alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva extra virgen y frutos secos, al igual que los aguacates, no sólo contiene mejores grasas, sino también ciertos micronutrientes y componentes bioactivos que pueden desempeñar un papel importante en la reducción de riesgo de enfermedad cardíaca.

En este estudio concreto, los expertos han evaluado el efecto de los aguacates sobre los factores de riesgo cardiovascular mediante la sustitución de los ácidos grasos saturados en la dieta estadounidense con ácidos grasos insaturados de los aguacates. Para ello, reclutaron a 45 pacientes sanos, con sobrepeso u obesidad, entre 21 y 70 años, que consumieron una dieta típica estadounidense, de alto contenido en grasa, durante dos semanas. Posteriormente, se les suministró una dieta baja en grasa sin aguacate, una dieta moderada en grasa sin aguacate, y una moderada en grasa con un aguacate diario.

Triglicéridos

De esta forma comprobaron que el colesterol LDL era más bajo cuando se consumió la dieta con aguacate (13,5 mg/dl), en comparación con los 8,3 mg/dl perdidos en la dieta moderada en grasas sin aguacate, o los 7,4 mg/dl en la dieta baja en grasa. Además, en las muestras de sangre que se realizaron se observó también que el aguacate reduce el colesterol total y los triglicéridos.

No obstante, los investigadores han avisado de que los resultados no se pueden extrapolar al conjunto de la población, aunque sí han asegurado que pueden ayudar a favorecer el consumo de aguacates en una alimentación cardiosaludable.

Fuente: https://netsaluti.com