

# La dieta del aguacate mejora tu salud cardiovascular

---

Publicado el: 01-04-2022

El aguacate es un sustituto saludable de otros tipo de grasas como las de la mantequilla, el queso o las carnes procesadas.

Comer dos porciones de aguacates a la semana no solo es placer para el paladar sino que además puede proteger nuestro corazón. Lo ha comprobado un estudio que muestra que un consumo semanal de este alimento se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Los aguacates contienen fibra dietética, grasas insaturadas, especialmente grasas monoinsaturadas (grasas saludables) y otros componentes favorables que se han asociado con una buena salud cardiovascular. Los ensayos clínicos han encontrado que los aguacates tienen un impacto positivo en los factores de riesgo cardiovascular, incluido el colesterol alto.

Los investigadores creen que este es el primer estudio prospectivo grande que respalda la asociación positiva entre un mayor consumo de aguacate y menos eventos cardiovasculares, como enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

La investigación ha sido publicada en el [«Journal of the American Heart Association»](#).

«Nuestro estudio proporciona nueva evidencia de que la ingesta de grasas insaturadas de origen vegetal puede mejorar la calidad de la dieta y es un componente importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares», señala Lorena S. Pacheco, autora principal del estudio e investigadora de la [Escuela Harvard TH Escuela Chan de Salud Pública en Boston](#).

Durante 30 años, los investigadores siguieron a más de 68.780 mujeres (de 30 a 55 años de edad) del Estudio de Salud de Enfermeras y a más de 41.700 hombres (de 40 a 75 años de edad) del Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud.

Dos porciones de aguacate a la semana tenían un 16 % menos de riesgo de enfermedad cardiovascular y un 21 % menos de riesgo de enfermedad coronaria

Los investigadores documentaron 9.185 eventos de enfermedades coronarias y 5.290 accidentes cerebrovasculares durante más de 30 años de seguimiento.

El estudio valoró la dieta de los participantes mediante cuestionarios sobre su alimentación que se entregaron al comienzo del estudio y, posteriormente, cada cuatro años.

Además, se calculó la ingesta de aguacate a partir de un ítem del cuestionario que preguntaba sobre la cantidad consumida y la frecuencia. Una porción equivalía a la mitad de un aguacate o media taza de aguacate.

El análisis encontró que los participantes del estudio que ingirieron al menos dos porciones de aguacate a la semana tenían un 16 % menos de riesgo de enfermedad cardiovascular y un 21 % menos de riesgo de enfermedad coronaria, en comparación con aquellos que nunca o rara vez comía aguacates.

El estudio se alinea con las guías de la [American Heart Association](#) que recomiendan seguir la dieta mediterránea.

Ahora bien, se trata de estudio es observacional, por lo que no se puede probar una causa y un efecto directos. Otras dos limitaciones de la investigación involucran la recopilación de datos y la composición de la población de estudio. Por último, los participantes eran en su mayoría enfermeras y profesionales de la salud blancos, por lo que es posible que estos resultados no se apliquen a otros grupos.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>