

### **Nucile si alunele scad colesterolul**

Fructele cu coaja tare pot fi adevarate medicamente naturale impotriva unor valori crescute ale lipidelor din sange, demonstreaza studii recente.

### **Fructele cu coaja tare pot reduce cu 5,1% nivelul colesterolului total**

Recent, revista americana „Archives of Internal Medicine” a publicat rezultatele unui studiu efectuat de specialist, legat de efectele exercitate asupra nivelului colesterolului sangvin de toate fructele cu coaja tare – denumite si nucifere (nuci, alune, migdale, arahide, fistic), scrie „Le Figaro”.

In urma compararii datelor obtinute, specialistii au ajuns la concluzia ca, in anumite conditii, un consum mediu zilnic de aproximativ 70 grame (cam cat incapa intr-o mana) din aceste fructe reduce semnificativ nivelul colesterolului din sange, mai ales in cazul hipercolesterolemiilor (cresterea peste valorile normale a colesterolului din sange). Evident, recomandarea de a manca nuci in fiecare zi trebuie corelata cu alcatuirea unei diete echilibrate.

Nutritionistii sunt in prezent foarte interesati de efectele nuciferelor, deoarece medicii au constatat ca aportul ridicat este asociat cu niveluri mai scazute de grasimi in sange. Acest lucru este benefic in special in cazul bolilor de inima.

Din punct de vedere al compozitiei, nucile sunt intr-adevar bogate in acizi grasi nesaturati, fibre, potasiu, magneziu, vitamine, antioxidanti si alte componente. Studiile epidemiologice au aratat ca persoanele care consuma frecvent astfel de fructe - de patru sau de mai multe ori pe saptamana – au un risc de a face boli de inima redus cu 37% fata de cei care nu consuma frecvent nucifere.

### **Efectul creste odata cu „doza”**

Peste 25 de studii au fost efectuate in sapte tari in ultimul deceniu, pe un esantion total de 583 barbati si femei care nu luau medicamente impotriva colesterolului crescut. Voluntarii au consumat in medie 67 grame pe zi de migdale, nuci sau alune, timp de trei pana la opt saptamani, in functie de studiu.

Pentru a extrage concluziile relevante, rezultatele acestor studii au fost coroborate si analizate de cercetatori si de nutritionistii americani si spanioli. Rezultatele globale au demonstrat ca un consum mediu zilnic de cel putin 67 de grame reduce cu 5,1% nivelul colesterolului total si cu

7,4% pe cel al colesterolului „rau” (denumit si „Low Density Lipoprotein” – LDL).

In mod similar, nivelul trigliceridelor (de asemenea, asociate cu un risc crescut de afectiuni cardiace) scade in urma consumului de nucifere. Efectul pare sa creasca cu doza. De asemenea, indiferent de specie, fructele de acest tip par sa aiba efecte similare. Pe de alta parte, au constatat specialistii, impactul asupra nivelului colesterolului este mai mic in randul persoanelor supraponderale, iar nucile sarate (pentru cocktailuri) sau dulci (cum sunt pralinele) nu au efecte benefice, mentioneaza nutritionistii.

### **Valorile normale ale lipidelor din sange**

Colesterol total 35-40 mg%

Colesterol „rau”LDL