



Noticias del tema **Las almendras, un alimento excelente para el corazón**

## JUL 02 LAS ALMENDRAS, UN ALIMENTO EXCELENTE PARA EL CORAZÓN



Usar puntuación: **★★★★★** / 1  
Malo **★★★★★** Bueno  Puntuar

[Tweet](#)



**Aumentan la cantidad de antioxidantes en la sangre, reducen la presión arterial y mejoran el flujo sanguíneo, demuestra un estudio.**

**Fuente: AlphaGalileo/Aston University.**

Científicos del Reino Unido han descubierto que el consumo de almendras puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón porque estos frutos secos aumentan significativamente la cantidad de antioxidantes en el torrente sanguíneo, reducen la presión arterial y mejoran el flujo de la sangre.

Científicos han descubierto que el consumo de almendras puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón porque mantiene los vasos sanguíneos en buen estado de salud.

En una investigación realizada en la Universidad de Aston en Birmingham (Reino Unido), se constató más concretamente que las almendras aumentan significativamente la cantidad de antioxidantes en el torrente sanguíneo, reducen la presión arterial y mejoran el flujo sanguíneo.

Los resultados añaden peso a la teoría de que la dieta mediterránea -que contiene una gran cantidad de frutos secos- tiene grandes beneficios para la salud, informa la Universidad de Aston en un comunicado.

### Varios factores beneficiosos

El estudio fue dirigido por la profesora Helen Griffiths, Decana de la School of Life and Health Sciences de dicha Universidad.

Ella y su equipo probaron los efectos de una dieta enriquecida con almendras a corto plazo en hombres jóvenes y de mediana edad sanos, así como en un grupo de hombres jóvenes con factores de riesgo cardiovasculares, como una presión arterial alta o exceso de peso.

Una parte de estos hombres -el grupo de control- comieron lo que comían normalmente, mientras otra parte de ellos consumía 50 gramos de almendras cada día, durante un mes.

Al final de este periodo, el grupo que comió una dieta enriquecida con almendras presentó niveles más altos de antioxidantes (alfa-tocoferol) en su torrente sanguíneo, así como un flujo sanguíneo y una presión arterial mejoradas. Estos factores pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

### Un trabajo conjunto

Se sabe que las almendras contienen una variedad de sustancias beneficiosas, como vitamina E, grasas saludables y fibra (que aumenta la sensación de saciedad) o flavonoides con propiedades antioxidantes.

El equipo de científicos cree que es probable que la combinación de todos estos nutrientes sea lo que genera beneficios generales para la salud, y no cada uno de los nutrientes por separado.

En términos generales, los especialistas recomiendan que, para mantener una buena salud cardiaca, se coman principalmente frutas, verduras, cereales, carnes magras y pescado. Asimismo, aconsejan reducir el consumo de grasa y colesterol (abundante en carnes rojas grasas, leche entera, quesos o huevos, entre otros alimentos).

**Sitio Fuente:** [Tendencias21](#)

## BUSCAR NOTICIAS

buscar...

## CUIDADO DE LA SALUD

### NOTICIAS DEL TEMA

## ARTÍCULOS RECIENTES

[Universitarios, principales aliados para valorar y enseñar las lenguas indígenas](#)

["Los beneficios de café", patrimonio arquitectónico industrial olvidado](#)

[Promueven en la UNAM bacterias que fertilizan leguminosas y otras plantas para la producción de biocombustibles](#)

[Rinden homenaje nacional a José Emilio Pacheco](#)

[¿Cómo somos los mexicanos?](#)

[Mexicanos pasan hasta tres meses buscando empleo](#)

[¿Quién sería el campeón del Mundial de la Educación?](#)

[NASA prepara satélite para combatir el cambio climático](#)

[Los vapeadores no tienen efectos cardiovasculares a corto plazo](#)

[Las almendras, un alimento excelente para el corazón](#)

[Nueve mil millones de personas precisarán de una economía circular](#)

[Explican cómo se forman las estructuras mentales en los primeros meses de vida](#)

[La ESA planea misiones espaciales tan autosuficientes como un ecosistema](#)

[Controlan propagación de muérdagos con metodología innovadora](#)

[Relevo en la presidencia de la AMC](#)

[Vinculan sincronización de ondas cerebrales con](#)



Medio: **sitiosfuente.info**

Fecha: **03/07/2014**

Documento: **2/2**

Valor (vpe): **96,00€**

Audiencia: **551,00 u.u.d / 15.428,00 u.u.m**

[Enlace](#)

[aprendizaje rápido](#)

[Con 66 mdp, preparan centro de innovación en Yucatán](#)

[Nuevo aliado contra el cáncer de próstata: cirugía robótica](#)

[Más cerca de medir la glucosa a través de la saliva](#)

[Participará estudiante politécnica en campamento de ciencias israelí](#)

[Busca mexicano con grupo científico europeo reducir costos en la producción de azúcar](#)

[Nuevos hábitos alimenticios provocan obesidad en comunidad indígena](#)

[El aroma de los ratones con malaria atrae más mosquitos](#)

[Las terapias hormonales de fertilidad no se asocian con el cáncer de ovario, útero y mama](#)

[Un español y una portuguesa descubren una nueva especie de escarabajo en la cueva más profunda del mundo](#)

[Las fotografías ambientales del año](#)

[Los ecos del Big Bang podrían quedarse en simple polvo galáctico](#)

[Más ciencia y menos 'fútbol' en Brasil](#)

[Asistirá universitario a foro internacional en Londres](#)

[América Latina requiere una agenda regional para consolidar relaciones con China](#)

**SUSCRÍBETE AQUÍ**