

Cacahuates: ¡Consiéntase, no se engañe!

Baja presión arterial y pérdida peso.

¿Está Tratando de comer mejor para sentirse mejor? Buenas noticias: los cacahuates no solo pueden ayudarlo a combatir los antojos al ayudarlo a sentirse más lleno por más tiempo, ¡sino que también pueden agregar beneficios adicionales para su salud! Incluyendo algunos que podrían ayudar a salvar su vida.



La epidemia de obesidad y sus efectos



Según WHO, más de **1900 millones de adultos mayores de 18 años tienen sobrepeso (39 % de la población)**, con 650 millones de adultos clasificados como obesos (13 % de la población).¹

Desafortunadamente, estar en estas categorías nos pone en mayor riesgo de padecer enfermedades graves como diabetes tipo 2² y enfermedad cardiovascular³, dos de las principales causas de muerte en los EE. UU.⁴ Para ayudar a reducir nuestros riesgos, la dieta adecuada y el ejercicio son esenciales, pero según un estudio reciente, algunas opciones de alimentos podrían ser incluso más beneficiosas.



El Estudio

Los investigadores colocaron a dos grupos de adultos en riesgo de diabetes tipo 2 en dietas de pérdida de peso de 6 meses: un "Grupo de control" al que se le indicó que no comiera nueces ni mantequillas de nueces, y un "Grupo de cacahuates". El grupo de cacahuates consumió 35 g de cacahuates tostados en seco ligeramente salados dos veces al día antes de las comidas (70 gramos, o 2,5 onzas en total, cada día). De lo contrario, sus tácticas de pérdida de peso eran idénticas. Entonces, ¿qué descubrieron?

— **Vea los resultados** —>

Resultados sorprendentes

Después de 6 meses, los investigadores vieron algunos resultados bastante sorprendentes:

- ▶ **Pérdida de peso:** incluso con la adición de 70 g/día de cacahuates tostados en seco ligeramente salados en el grupo de cacahuates, ambos grupos lograron perder peso.⁵
- ▶ **Control del azúcar en la sangre:** ambos grupos observaron un mejor control de la glucosa y la insulina en ayunas, así como una mejora de la HbA1c, que es una medida del control del azúcar en la sangre a largo plazo.
- ▶ **Presión arterial más baja:** se observaron mayores reducciones de la presión arterial sistólica en el grupo de maní versus el grupo de control.



Consíéntase Sin hacer trama con su dieta

Los investigadores quedaron impresionados de que la adición de maní a la dieta del grupo de cacahuates mejorara la eficacia de la dieta. Entonces, si le resulta difícil cumplir con sus objetivos de pérdida de peso, ¡los cacahuates podrían ser justo lo que recetó el médico!

Gracias a su combinación única de proteínas, fibra, grasas saludables para el corazón y más, los cacahuates satisfacen el hambre que no impedirá su progreso.

Y, con la ventaja adicional de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (así como una serie de otros beneficios para la salud, como reducir la presión arterial), es un refrigerio que siempre lo respalda.

Fuentes:

1. Obesity and overweight. World Health Organization. (2021, June 9). Retrieved June 1, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

2. Lighthart S, van Herpt TT, Leening MJ, Kavousi M, Hofman A, Stricker BH, van Hoek M, Sijbrands EJ, Franco OH, Dehghan A. Lifetime risk of developing impaired glucose metabolism and eventual progression from prediabetes to type 2 diabetes: a prospective cohort study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2016 Jan;4(1):44-51. doi: 10.1016/S2213-8587(15)00362-9. Epub 2015 Nov 11. PMID: 26575606.

3. Khan SS, Ning H, Wilkins JT, Allen N, Carnethon M, Berry JD, Sweis RN, Lloyd-Jones DM. Association of Body Mass Index With Lifetime Risk of Cardiovascular Disease and Compression of Morbidity. *JAMA Cardiol.* 2018 Apr 1;3(4):280-287. doi: 10.1001/jamacardio.2018.0022. PMID: 29490333; PMCID: PMC5875319.

4. Leading Causes of Death. Center for Disease Control and Prevention. (2021, July 26). Retrieved June 1, 2022, from <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/leading-causes-of-death.htm#publications>

5. Petersen KS, Murphy J, Whitbread J, Clifton PM, Keogh JB. The Effect of a Peanut-Enriched Weight Loss Diet Compared to a Low-Fat Weight Loss Diet on Body Weight, Blood Pressure, and Glycemic Control: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients.* 2022; 14(14):2986. <https://doi.org/10.3390/nu14142986>



¿Pueden los cacahuates reducir la presión arterial?

A pesar de que los cacahuates estaban ligeramente salados, los participantes vieron una mejoría en la presión arterial sistólica en comparación con los del grupo de control.

¿Por qué? Revisemos los hechos:

- ▶ Muchos no saben que **los cacahuates ligeramente salados son naturalmente un alimento bajo en sodio**, que generalmente contiene solo 90-100 mg por porción.
- ▶ Los cacahuates contienen **uno de los niveles más altos** de arginina, un aminoácido que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y a disminuir la presión arterial.
- ▶ Los cacahuates también son una **excelente fuente de magnesio**, que es un mineral conocido por ayudar a regular la presión arterial.



¿Quieres más recetas, estudios y datos sobre el poder del cacahuete? ¡Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn y Pinterest!



peanut-institute.com