

Consumo de frutas secas ajuda a prolongar a vida, diz estudo



Pessoas que consomem regularmente **oleaginosas** como nozes, amêndoas e avelãs têm tendência a viver mais, segundo uma pesquisa feita por cientistas americanos.

O estudo, divulgado na publicação científica *New England Journal of Medicine*, indica que os mais beneficiados são aqueles que consomem diariamente uma porção - nesses casos, os analisados tiveram uma queda de **20% na taxa de mortalidade** durante o período de 30 anos de pesquisa, em comparação com outras pessoas que não consumiram as frutas secas.

Os cientistas que fizeram o estudo disseram que, apesar de as pessoas que consomem regularmente essas oleaginosas em geral terem um estilo de vida mais saudável, o consumo em si também contribui para uma **vida mais longa**.

Porém, segundo a British Heart Foundation, uma organização não-governamental britânica que faz pesquisas e campanhas de conscientização sobre males cardíacos, porém, outros estudos são necessários para comprovar a relação entre longevidade e o consumo dessas frutas secas.

RESULTADOS

O estudo acompanhou cerca de **120 mil pessoas** ao longo das três décadas e constatou que quanto mais as pessoas consumiam regularmente as oleaginosas menos provável era que elas morressem durante o estudo.

Aqueles que consomem essas frutas uma vez por semana mostraram ser 11% menos propensos a morrer durante a pesquisa do que aqueles que nunca as comiam.

O consumo de até quatro porções semanais foi associado a uma redução de 13% no número de mortes, e o consumo de um punhado de oleaginosas por dia reduziu em um quinto a taxa de mortalidade durante o estudo.

O principal responsável pela pesquisa, Charles Fuchs, do Dana-Farber Cancer Institute nos Estados Unidos, explicou que "o benefício mais óbvio foi a redução de 29% de mortes por doença cardíaca, mas nós vimos também uma redução significativa, de 11%, no risco de morte por câncer".

A pesquisa também concluiu que, em geral, pessoas que comem as frutas secas têm um estilo de vida mais saudável. Elas se exercitam mais, são menos obesas e fumam menos.

Esse fato foi levado em consideração durante o estudo. No entanto, os pesquisadores reconhecem que isso não elimina das conclusões do estudo todas as diferenças possíveis existentes entre aqueles que

consumem regularmente as oleaginosas e aqueles que não.

No entanto, eles disseram que era "improvável" que esse fator, estilo de vida, tenha impacto suficiente para alterar as conclusões da pesquisa. Eles dizem que as frutas secas de fato parecem colaborar para reduzir os níveis de colesterol, inflamações e a resistência à insulina.

MAIS PESQUISA

Para Victoria Taylor, nutricionista do British Heart Foundation, "este estudo mostra uma relação entre comer regularmente um pequeno punhado de oleaginosas e um menor risco de morte por doença cardíaca."

Embora esta seja uma associação interessante, precisamos de mais pesquisas para confirmar que são essas frutas que protegem a saúde do coração, e não outros aspectos relacionados ao estilo de vida das pessoas.

"Frutas oleaginosas contêm gorduras insaturadas, proteínas e uma variedade de vitaminas e minerais, e são ótimas substitutas para barras de chocolate, bolos e biscoitos na hora do lanche. A escolha pelas simples, sem sal, em detrimento das que tem mel, são assadas ou cobertas por chocolate, mantém o nível ingerido de sal e açúcar baixo".

O estudo foi financiado pelo *National Institutes of Health* e pelo *International Tree Nut Council Nutrition Research & Education Foundation*, ambos dos Estados Unidos.

Fonte: BBC