

Nueces y peso: lo que dice la ciencia



Las nueces se pueden comer como parte de una dieta saludable que no contribuya al aumento de peso ni que obstaculice los objetivos de pérdida de peso.

Si bien hay muchos factores que contribuyen al peso corporal, como la edad, el género, la genética y el ejercicio, lo que elegimos comer es un aspecto que puede modificarse para ayudar a alcanzar los objetivos de peso. Con casi 9 de cada 10 (<https://walnuts.org/nutrition/teamgoodfat/for-the-love-of-fat/>) personas preocupadas por el consumo de grasa en la dieta, el vínculo entre la grasa en la dieta y la grasa corporal todavía causa confusión.

Buenas grasas

Comer nueces le proporciona los tipos de grasas buenas e insaturadas recomendadas por Dietary Guidelines for Americans como sustituto de las grasas saturadas (una onza de nueces contiene 2.5 g de grasa monoinsaturada y 13 g de grasa poliinsaturada, incluyendo 2.5 g de omega). 3 ALA). Las nueces se pueden comer como parte de una dieta saludable que no contribuya al aumento de peso ni que obstaculice los objetivos de pérdida de peso. A continuación se presentan los resultados de estudios de publicaciones recientes que demuestran el papel de las nueces en el peso.

- La investigación (<https://walnuts.org/area-of-study/effects-of-long-term-walnut-supplementation-on-body-weight-in-free-living-elderly-results-of-a-randomized-controlled-trial/>) del Estudio de nueces y envejecimiento saludable (WAHA, por sus siglas

en inglés), el primer estudio grande que exploró el papel de las nueces en el envejecimiento saludable, encontró que las nueces podrían incorporarse a la dieta diaria de personas mayores sanas sin aumentar el peso. ¹ Este ensayo de dos años incluyó 365 adultos sanos (edad promedio de 69 años) que fueron asignados al azar a una dieta con o sin nueces. El grupo de nueces recibió 28, 42 o 56 gramos (1, 1.5 o 2 onzas) de nueces por día para incluirlas en sus dietas típicas. La cantidad de nueces varió en función de las necesidades energéticas diarias de los individuos y la cantidad de calorías consumidas en el grupo de nueces fue, en promedio, mayor que el grupo de control. A pesar de eso, tanto el grupo de nueces como el grupo de control vieron una pérdida de peso comparable y un ligero aumento en la grasa corporal. La masa corporal magra, la circunferencia de la cintura y la relación cintura-cadera se mantuvieron esencialmente sin cambios.

- Otro estudio (<https://walnuts.org/area-of-study/effects-of-diet-composition-on-weight-loss-metabolic-factors-and-biomarkers-in-a-1-year-weight-loss-intervention-in-obese-women-examined-by-baseline-insulin-resistance-status/>) encontró que una dieta que contiene grasas no saturadas, como las que se encuentran en las nueces, puede tener efectos similares en la pérdida de peso en comparación con una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos. ² Doscientos cuarenta y cinco mujeres obesas y con sobrepeso (de 22 a 72 años de edad) se inscribieron en una intervención de pérdida de peso conductual de un año y se asignaron al azar a tres dietas diferentes: una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos (nueces excluidas), una menor en carbohidratos, dieta alta en grasas (excluida las nueces), o una dieta rica en nueces (1.5 oz por día), alta en grasas y baja en carbohidratos.

Ambos ensayos encontraron una pérdida de peso similar tanto si las nueces se incluyeron en la dieta como si no, lo que demuestra que las nueces pueden incluirse en una dieta saludable en general sin tener efectos adversos sobre el peso. Dado que estos estudios se realizaron en adultos mayores y mujeres, se necesitan estudios más amplios en poblaciones más diversas para comprender los efectos de toda la población.

Control del apetito

Existen hormonas específicas y áreas del cerebro que le dicen al cuerpo si tiene hambre o está lleno, lo que juega un papel en el peso corporal. La investigación que investiga las hormonas del apetito y el uso de una nueva tecnología de imágenes del cerebro para explorar las respuestas neurológicas a las señales de los alimentos es prometedora para el posible papel de las nueces. A continuación se presentan dos estudios de investigación publicados sobre este tema.

- A study (<https://walnuts.org/news/diets-rich-in-polyunsaturated-fats-may-alter-appetite-hormones-among-millennials/>) in healthy adults (ages 18–35) who regularly consumed foods that contain polyunsaturated fatty acids (PUFA) experienced favorable changes in appetite hormones associated with hunger and satiety. ³ Twenty-six participants consumed test meals high in saturated fat at the beginning of the study and then were placed on a seven-day control diet consisting of a typical American eating pattern or a diet high in PUFAs (included whole foods such

as walnuts, Alaska salmon, tuna, flaxseed oil, grapeseed oil, canola oil, and fish oil supplements). After the seven-day diet, participants consumed meals high in saturated fat, again. Study participants that consumed a PUFA-rich diet had a significant decrease in fasting ghrelin, a hormone that increases hunger, and a significant increase in peptide YY (PYY), a hormone that increases fullness or satiety.

- **Another study** (<https://walnuts.org/area-of-study/walnut-consumption-increases-activation-insula-highly-desirable-food-cues-randomized-double-blind-placebo-controlled-cross-fmri-study/>) used magnetic resonance imaging (MRI) to explore possible connections between walnut consumption and central nervous system responses.⁴ Researchers found that consuming walnuts may activate an area in the brain associated with controlling hunger and cravings. Ten obese adult participants (ages 48–54) lived at the medical center for two 5-day sessions and were closely monitored for food intake and appetite. Participants reported feeling fuller when they consumed a daily smoothie with 48 grams of walnuts (approximately 1.7 ounces), compared to when they consumed a placebo smoothie with the same macronutrient content but with safflower oil instead of walnuts.

For both of these studies, larger and longer-term research is needed to clarify population-wide effects and determine the optimal intake of dietary PUFAs that offers the greatest health benefit.

Calorie Content of Walnuts

When monitoring body weight, being mindful of calories is also an important factor.

Research from the USDA (<https://walnuts.org/news/usda-takes-a-fresh-look-at-the-calorie-content-of-walnuts/>) found that one serving of walnuts (one ounce) may provide 146 calories, which is 39 calories less or 21 percent fewer, than the 185 calories listed in the USDA Nutrient Database.⁵ The study takes into account the digestibility of walnut pieces and halves, and further research is needed to better understand the results of the study and how this technique for calculating calories could potentially affect the calorie count of other foods.

Walnuts can play an important role in helping you achieve or sustain your health goals. Try incorporating them into meals and snacks for a simple and convenient way to add important nutrients to your diet.

¹ Bitok E, Rajaram S, Jaceldo-Siegl K, et al. Effects of Long-Term Walnut Supplementation on Body Weight in Free-Living Elderly: Results of a Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2018;18:10(9).

² Rock CL, Flatt SW, Pakiz B, et al. Effects of diet composition on weight loss, metabolic factors and biomarkers in a 1-year weight loss intervention in obese women examined by baseline insulin resistance status. *Metabolism*. 2016;65(11):1605–13.

³ Stevenson JL, Paton CM, Cooper JA. Hunger and satiety responses to high-fat meals after high polyunsaturated fat diet: a randomized trial. *Nutrition*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2017.03.008>.

⁴ Farr OM, Tuccinardi D, Upadhyay J, et al. Walnut consumption increases activation of the insula to highly desirable food cues: A randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over fMRI study. *Diabetes Obes Metab*. 2018;20(1):173–177.

⁵ Baer DJ, Gebauer SK, Novotny JA. Walnuts consumed by healthy adults provide fewer available calories than predicted by the atwater factors. *J Nutr*. 2016;146(1):9–13.

