

## Mucho tocino, pocas frutas secas ocasionarían muertes

Por LINDSEY TANNER

Associated Press, 8 de marzo de 2017



CHICAGO (AP) — Atragantarse con tocino y comer pocas frutas secas con algunos de los hábitos vinculados alimenticios nocivos, capaces de causar males cardiacos, derrames cerebrales y diabetes, dice un nuevo estudio.

Comer demasiado, o no comer suficiente de los 10 alimentos y nutrientes contribuye a casi la mitad de las muertes provocadas por estas causas en Estados Unidos, indica un estudio publicado el martes.

Algunos de los alimentos "buenos" que no se comieron lo suficiente son: frutas secas y semillas, pescados y mariscos ricos en grasa Omega-3, como el salmón y las sardinas; frutas y verduras; y granos integrales.

Por el contrario, algunos de los nutrientes "malos" que se comieron demasiado son: sal y alimentos salados, alimentos procesados como tocino, mortadela y perros calientes, carnes rojas como hamburguesas y bistec; y bebidas dulces.

La investigación está basada en información del gobierno de Estados Unidos que muestra que en el 2012 hubo unas 700.000 muertes a raíz de enfermedades cardiacas, derrames cerebrales y diabetes, así como en análisis de sondeos nacionales sobre hábitos alimenticios. La mayoría no comió las cantidades recomendadas de alimentos estudiados.

Los 10 ingredientes combinados contribuyeron a un 45% de esas muertes, de acuerdo con el estudio.

Puede sonar como una diatriba familiar contra la típica dieta estadounidense, y la investigación es similar a estudios previos sobre los beneficios de comer alimentos saludables. Pero este examen adentra en detalles sobre alimentos específicos y los riesgos o beneficios que conllevan, dijo la autora principal del estudio, Renata Micha, investigadora de salud pública y nutricionista de la Universidad Tufts.

Los resultados fueron publicados en la revista especializada de la Asociación Médica Estadounidense.

Micha dijo que los 10 alimentos y nutrientes fueron escogidos porque han sido vinculados a las causas de las muertes estudiadas. Por ejemplo, estudios indican que el exceso de sal puede aumentar la presión sanguínea, agotando las arterias y el corazón. Las frutas secas contienen grasa saludable que puede ayudar a mejorar el nivel de colesterol, mientras que el tocino y otros alimentos procesados contienen grasa saturada que puede aumentar los niveles de colesterol LDL, que no son saludables.

---

En internet: Guía de dieta: <http://tinyurl.com/j5lcrv8>

---

Siga a Lindsey Tanner en <http://www.twitter.com/LindseyTanner>