

Las legumbres ayudan a luchar contra las enfermedades crónicas y cardiovasculares, según estudio

El estudio fue presentado en el último simposio sobre salud y alimentación que se ha celebrado en Toronto (Canadá)

Madrid, 9 febrero julio 2009 (mpg/AZprensa.com)

Científicos de las Universidades de Purdue y Florida (Estados Unidos) han concluido una investigación en la que han demostrado que comer legumbres, tales como judías, guisantes, lentejas o garbanzos, podría resultar beneficioso para la lucha contra las enfermedades crónicas y cardiovasculares, según se desprende de los resultados de un estudio presentado en el último simposio sobre salud y alimentación que se ha celebrado en Toronto (Canadá).

La investigación se inició ante el aumento de las enfermedades crónicas en los últimos años, coincidiendo con una época en la que se ha reducido la presencia de estos alimentos en las dietas occidentales. Teniendo esto en cuenta, y basándose en las propiedades de las judías, guisantes y lentejas, se ha demostrado que también pueden ayudar en el tratamiento de los problemas de salud relacionados con el peso, como la diabetes de tipo II y las enfermedades cardíacas.

Según las conclusiones del estudio, el consumo regular de judías y otras legumbres puede ayudar a la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos, que son dos importantes factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, al tiempo que influye en la mejora de la salud arterial y una menor presión arterial. En cuanto a los pacientes con diabetes, el bajo índice glucémico puede ayudarles a regular los niveles de insulina.

"Con una obesidad infantil cada vez mayor, encontrar soluciones para mejorar la salud en todo el mundo es cada vez más importante", indicó Peter Watts, director del centro organizador del simposio, quien aseguró que "las legumbres son una prescripción para disfrutar de una vida sana directamente desde la cesta de la compra".

Esta investigación ha sido financiada con fondos de un proyecto de Canadá cuyo objetivo es aumentar la utilización de las legumbres en Norteamérica para que los ciudadanos disfruten de sus beneficios nutricionales y aumente la demanda de estos alimentos.

http://www.azprensa.com/noticias_ext.php?idreg=40211