

## El consumo de nueces ralentiza el cáncer de mama



La inclusión de nueces en la dieta diaria ralentiza el crecimiento del cáncer de mama. Así lo ha demostrado un estudio piloto realizado por la Marshall University en modelo murino, que se publica en el último número de Nutrition and Cancer.

**Redacción 02/10/2008**

Las nueces cuentan con tres componentes que justificarían estos resultados: su elevado contenido en ácidos grasos Omega 3, en antioxidantes y en fitosteroles. Estos componentes ya habían demostrado sus efectos positivos en la ralentización del crecimiento de células cancerosas en otros trabajos.

Elaine Hardman, de la Universidad Marshall, en Virginia, y autora del estudio asegura que "cuando se alimentó a los ratones con nueces, el ratio de crecimiento de los tumores que tenían se redujo considerablemente". Los animales seguían una dieta diaria en la que el 18,5 por ciento de las calorías provenía de las nueces, el equivalente a dos puñados de frutos secos diarios en la dieta de los humanos. El otro grupo seguía una dieta de control sin el consumo de nueces.

Los resultados demuestran que los ratones alimentados con nueces tardaron el doble de tiempo en registrar un aumento en el tamaño de sus tumores, comparado con el grupo de control. Los resultados del estudio confirman los múltiples beneficios de una dieta rica en ácidos grasos Omega 3 y la necesidad de reducir la cantidad de grasas saturadas que se ingieren. Las nueces son el fruto seco con mayor contenido ácidos grasos Omega 3. Además, su efecto ralentizador no implica un efecto tóxico, como el de los tratamientos con quimioterapia.

En España, se diagnostican 16.000 nuevos casos de cáncer de mama cada año, y se estima que 1 de cada 8 mujeres podría padecerlo.

Fuente: [Diariomedico.com](http://Diariomedico.com)