



5 Beneficios de la Nuez de la India

Nutrición, 30/06/2021



Un ingrediente popular que se encuentra en muchas salsas

indias, el anacardo, una planta originaria de Brasil, es una nuez rica en minerales. Traído a la India por los comerciantes, el anacardo crece a alturas excepcionales con un tronco bastante irregular. De las ramas cuelgan manzanas grandes y jugosas en cuya parte inferior se adjunta el anacardo. Disponible durante todo el año, la nuez tiene una gran vida útil si se almacena correctamente. La nuez y la fruta, ambas tienen múltiples usos. La nuez, a menudo conocida como la plantación de los pobres, aunque ahora se vende a precios elevados, se usa para hacer curry deliciosos y ricos y también se tuesta y se come seca. También son una parte intrínseca de nuestras celebraciones festivas. Imagínense lo incompletas que serían las celebraciones de Diwali sin 'kaju ki barfi'. Cuando los nómadas no tenían idea de cómo consumir la fruta, la nuez se descartaba mientras se le daba más importancia a la fruta. Un libro escrito por SP Malhotra, *World Edible Nuts Economy*, señala: "Los nativos también conocían muchos usos medicinales del jugo de manzana, la corteza y el aceite de semilla cáustica que luego fueron explotados por los europeos".

Contrariamente a la creencia popular de que puede hacer que gane grasa, una cantidad considerable de anacardos en su dieta puede brindarle muchos beneficios para la salud:

1. Salud del corazón El Centro Nacional de Información Biotecnológica (NCBI) en su estudio de caso señala que es probable que las nueces sean beneficiosas para la salud, ya que controlan diversas dolencias, como las enfermedades cardíacas. Los estudios demuestran consistentemente que la ingesta de frutos secos tiene un efecto reductor del colesterol, en el contexto de dietas saludables, y existe evidencia emergente de efectos beneficiosos sobre el estrés oxidativo, la inflamación y la reactividad vascular. Los anacardos ayudan a reducir el LDL y aumentan la capacidad de carga del HDL. El HDL es responsable de absorber el colesterol del corazón y llevarlo al hígado, donde se puede descomponer. En 2003, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) declaró que un puñado de nueces al día como parte de una dieta baja en

grasas puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. La asociación del corazón recomienda cuatro porciones de nueces sin sal y sin aceite a la semana y advierte contra comer demasiadas, ya que son densas en calorías. Otro estudio, publicado en el *New England Journal of Medicine (NEJM)*, también establece una asociación significativa entre el consumo de frutos secos y una menor incidencia de muerte por enfermedades cardíacas, cáncer y enfermedades respiratorias. El estudio indicó que los nutrientes de las nueces, como los ácidos grasos insaturados, las proteínas, la fibra, las vitaminas, los minerales y los antioxidantes, pueden conferir propiedades protectoras del corazón, anticancerígenas y antiinflamatorias.

2. Previene las enfermedades de la sangre El consumo de anacardos de forma regular y limitada puede ayudar a evitar las enfermedades de la sangre. Los anacardos son ricos en cobre, que juega un papel importante en la eliminación de radicales libres del organismo. La deficiencia de cobre puede provocar deficiencias de hierro como anemia. Por lo tanto, nuestra dieta debe contener la cantidad recomendada de cobre. Y los anacardos son una buena fuente.

3. Protege el ojo En el entorno urbano combinado con su contaminación excesiva, nuestros ojos a menudo sufren de diversas infecciones. Los anacardos contienen un poderoso pigmento antioxidante llamado Zea Xanthin. Este pigmento es absorbido fácil y directamente por nuestra retina, dice el nutricionista Anju Sood. Esto luego forma una capa protectora sobre nuestra retina que previene los dañinos rayos UV. El Dr. Anshul Jaibahrat Bhatnagar dice que pequeñas cantidades de Zea Xanthin ayudan a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad en los ancianos y, por lo tanto, ayudan a mantener la salud ocular.

4. Bueno para la piel Derivado de las semillas de anacardo, “el aceite de anacardo hace maravillas en tu piel”, dice Gargi Sharma, Gerente de Control de Peso, Aayna. El aceite de anacardo es rico en selenio, zinc, magnesio, hierro y fósforo. Además, son excelentes fuentes de fitoquímicos, proteínas y antioxidantes. El alto porcentaje de selenio en los anacardos no solo es bueno para la piel, sino que “también ayuda a prevenir el cáncer”, dice el nutricionista Anju Sood. (Lea también: [Consejos prácticos para mantener la piel sana](#))

5. Pérdida de peso En comparación con las dietas que excluyen la ingesta de frutos secos, las personas que consumen frutos secos de forma moderada y regular pierden peso más rápido. Según la evidencia de estudios epidemiológicos y clínicos controlados, el consumo de nueces no está asociado con un mayor peso corporal. El estudio realizado por el *Journal of Nutrition* afirma que la evidencia epidemiológica indica consistentemente que los consumidores de nueces tienen un IMC más bajo que los no consumidores. Con respecto a los estudios clínicos, la evidencia es casi uniforme de que su inclusión en la dieta conduce a un aumento de peso mínimo o nulo. Las nueces son un excelente bocadillo para quienes buscan perder peso, ya que son nutritivas y tienden a mantenerte lleno por más tiempo.