

Estos dos superalimentos benefician a la salud cardiovascular

Los hombres que consumían tales productos mostraron una ligera disminución en su presión arterial diastólica, mientras que en el grupo de control esta aumentó.

Un equipo de investigadores ha revelado que incorporar mango y aguacate a la dieta diaria puede beneficiar a la salud cardiovascular, especialmente en las personas con prediabetes, una condición que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un estudio publicado en el Journal of the American Heart Association (JAHA).



Para la investigación, los especialistas estudiaron a 82 adultos con prediabetes durante ocho semanas. La mitad de los participantes **consumió una taza de mango y una de aguacate al día**, mientras que el grupo de control ingirió alimentos con el

mismo valor calórico pero sin estas frutas.

Los resultados muestran que quienes consumieron mango y aguacate mejoraron **en un 1 %** su dilatación mediada por flujo (DMF), un indicador clave de la salud vascular que mide la capacidad de los vasos sanguíneos para relajarse ante el aumento del flujo sanguíneo. Mientras tanto, en el grupo de control, este marcador experimentó un ligero deterioro.

El estudio destaca que ese resultado es especialmente importante, dado que cada incremento del 1 % en la DMF se asocia con una reducción aproximada del 13 % en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como infartos o accidentes cerebrovasculares.

Otro hallazgo importante consiste en que los hombres que consumían las frutas mostraron **una ligera disminución en su presión arterial diastólica**, mientras que en el grupo de control esta aumentó. Los especialistas enfatizan que incluso pequeñas reducciones en este indicador ya se consideran clínicamente significativas para la salud cardíaca.

Asimismo, los voluntarios que comieron mango y aguacate también consumieron **más fibra, vitamina C y otras grasas saludables** en general. Sin embargo, los dos grupos no difirieron en los cambios en el peso corporal, colesterol, azúcar en la sangre o marcadores de inflamación.

Opinión de los expertos

Britt Burton-Freeman, investigadora principal del estudio, explica que el objetivo era comprobar si **cambios sencillos en la alimentación** pueden marcar una diferencia. “Las personas se sienten abrumadas con cambios grandes. Este estudio enfatiza que puedes comenzar de manera simple y obtener algunos resultados positivos”, señala.

Los propios autores reconocen ciertas limitaciones del experimento: su alcance reducido, su corta duración y el hecho

de que todos los participantes tenían prediabetes, por lo que los resultados, de momento, no pueden aplicarse a la población general sin esa condición.

A pesar de las limitaciones, el cardiólogo Kevin Shah indica que la conclusión principal no es que todos necesiten comer una cantidad específica de mango o aguacate todos los días. En su lugar, señala que los hallazgos destacan que la salud cardiovascular a menudo mejora a través de **cambios dietéticos pequeños y consistentes**, no de un solo superalimento.

Fuente: rt.