LITORALPRESS

Fecha: 29-03-2026
Medio: El Magallanes
Supl. : El Magallanes
Tipo: Noticia general
Título: Científicos revelan cuántas nueces debes consumir al día para retrasar el envejecimiento

Pág. : 21
Cm2: 206,2
VPE: $ 412.363

Tiraje: 3.000
Lectoría: 9.000
Favorabilidad: No Definida

Científicos revelan cuántas nueces debes consumir al día para retrasar el envejecimiento

El consumo regular de nueces ha cobrado relevancia en la comunidad científica por sus potenciales efectos antienvejecimiento, al contribuir a reducir la inflamación, proteger funciones clave del organismo y mejorar la calidad de vida en la adultez. Diversas investigaciones coinciden en que incorporar este fruto seco a la dieta diaria puede favorecer la salud cardiovascular, cerebral y el descanso.

De acuerdo con estudios de la Universidad de Harvard y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, consumir entre 12 y 14 mitades de nuez al día —equivalente a una onza— ayuda a disminuir procesos inflamatorios, proteger las funciones cognitivas y mejorar la calidad del sueño en adultos mayores.

Estos beneficios se explican por su perfil nutricional. Las nueces contienen ácido alfa-linolénico, un tipo de omega-3 de origen vegetal, además de antioxidantes, fibra y minerales como magnesio, cobre y manganeso. Estos compuestos contribuyen a reducir el estrés oxidativo y a mantener la integridad de las membranas neuronales, factores clave en la prevención del deterioro asociado a la edad.

Comer nueces a diario podría reducir la inflamación y proteger el cerebro.

Estudios publicados en la revista The Lancet destacan que dietas ricas en antioxidantes pueden retrasar la aparición de enfermedades degenerativas. En esa línea, el consumo habitual de nueces se asocia a menor riesgo de patologías como el Alzheimer y otras demencias.

Además, investigaciones recogidas por Statista indican que ingerir frutos secos al menos cinco veces por semana podría reducir la fragilidad física en la vejez, disminuyendo la fatiga, la pérdida de fuerza muscular y el riesgo de pérdida de autonomía.

Respecto a su consumo, especialistas recomiendan una porción diaria moderada. Incluso, en casos específicos, una ingesta de hasta 1,5 onzas antes de dormir podría favorecer el descanso nocturno. Las nueces pueden incorporarse fácilmente en ensaladas, yogur, avena o como colación.

Así, la evidencia respalda que sumar nueces a la alimentación cotidiana no solo es sencillo, sino que puede marcar una diferencia significativa en la salud, promoviendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

Infobae