



Los pistachos podrían reducir el riesgo de cáncer de pulmón

10 de Dec de 2009

Los muy famosos pistachos podrían ayudar a [reducir el riesgo de cáncer](#) de pulmón y otros cánceres de acuerdo con la información presentada en la Conferencia de Investigación de Prevención de Cáncer de la American Association for Cancer Research Frontiers desarrollada en Houston .

Se sabe que la vitamina E contenida en estas oleaginosas tendría la facultad de [reducir el riesgo de cánceres](#). El gamma tocoferol, un tipo de vitamina E ayudaría a reducir el riesgo.

Los pistachos además tienen un efecto sobre el colesterol, bajándolo debido a su contenido de grasas buenas y antioxidantes que son hallados en este tipo de alimentos. Una dieta que contenga diariamente pistachos podrían tener un impacto benéfico sobre la [salud cardiovascular](#) y este papel protector que mencionamos.

Así mismo existen otras fuentes ricas en gamma tocoferol como pecanas, maní, nueces, aceite de soya entre otros.

En el estudio presentado por Hernandez y sus colegas, después de 2 semanas de comer poco más de 60 gramos por día de pistachos por día, los participantes mostraron un efecto positivo en el [colesterol sanguíneo](#).

Incluir unos gramos de este tipo de alimentos en el día a día es muy saludable.

Dr. Arnaldo Hurtado

COMER PISTACHOS REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER DE PULMÓN

9/12/2009-periodistadigital.com

Investigadores estadounidenses han revelado en un informe sobre el cáncer realizado en Houston (Texas) que una dieta con una dosis diaria de pistachos puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer,



principalmente de cáncer pulmonar.

Los pistachos reducen los niveles de colesterol y proporcionan los antioxidantes que se encuentran en productos vegetales. Sus efectos benéficos fueron evaluados durante pruebas clínicas realizadas durante seis semanas a 36 participantes.

A 18 se les aumentó la dosis de pistachos y los otros participantes continuaron con su ración normal para establecer las diferencias. En

los pacientes que tomaron más pistachos aumentó considerablemente el gamma-tocoferol.

VITAMINA E

Ladia Hernández, investigadora del Departamento de Epidemiología en el Centro Anderson del Cáncer de la Universidad de Texas:

"Se sabe que la vitamina E proporciona cierta protección contra algunas formas de cáncer. El mayor consumo de gamma-tocoferol, que es una forma de vitamina E, puede reducir el riesgo de cáncer al pulmón"

Ladia Hernández

"Los pistachos son buenos para la salud y se podrían incorporar unos 50 gramos diarios por día a la estrategia para reducir el riesgo de cáncer pulmonar sin cambios importantes en lo que se refiere al índice de masa corporal"

Los pistachos pueden reducir el riesgo de cáncer pulmonar

AGENCIA EFE

9-Diciembre-2.009

Son una buena fuente de gamma-tocoferol y su consumo puede ayudar a reducir el riesgo de la enfermedad según una investigación.

Una dieta que incorpore una dosis diaria de pistachos puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer pulmonar y otros tipos de cáncer, revelaron investigadores estadounidenses en un informe presentado ante una reunión sobre la enfermedad que se realiza en Houston (Texas).

"Se sabe que la vitamina E proporciona cierta protección contra algunas formas de cáncer. El mayor consumo de gamma-tocoferol, que es una forma de vitamina E, puede reducir el riesgo de cáncer al pulmón", indicó Ladia Hernández, investigadora del Departamento de Epidemiología en el Centro Anderson del Cáncer de la Universidad de Texas.

Los pistachos son una buena fuente de gamma-tocoferol, al ingerirlos se aumenta su consumo por lo que pueden ayudar a reducir el riesgo de la enfermedad, afirmó.

En general se sabe que los pistachos reducen los niveles de colesterol y proporcionan los antioxidantes que se encuentran en productos vegetales.

Sus efectos benéficos en lo que se refiere al cáncer de pulmón fueron evaluados durante pruebas clínicas realizadas durante seis semanas a 36 participantes, según los autores de la investigación.

A 18 se les aumentó la dosis de pistachos y los otros participantes continuaron con su ración normal para establecer las diferencias.

En las semanas tres y cuatro, así como en las cinco y seis, de las pruebas clínicas se determinó un aumento importante de gamma-tocoferol en comparación con la ausencia de cambios en el grupo de control.

"Los pistachos son buenos para la salud y se podrían incorporar unos 50 gramos diarios por día a la estrategia para reducir el riesgo de cáncer pulmonar sin cambios importantes en lo que se refiere al índice de masa corporal", indicó Hernández. **EFE**