

Una dieta rica en verduras y frutas puede disminuir la presión arterial, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, prevenir algunos tipos de cáncer, reducir el riesgo de problemas oculares y digestivos y tener un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre, lo que puede ayudar a mantener el apetito

Comer vegetales y frutas sin almidón como manzanas, peras y vegetales de hoja verde puede incluso promover la pérdida de peso. Sus bajas cargas glucémicas evitan los picos de azúcar en la sangre que pueden aumentar el hambre.

Existen al menos nueve familias diferentes de frutas y verduras, cada una con potencialmente cientos de compuestos vegetales diferentes que son beneficiosos para la salud. Coma una variedad de tipos y colores de productos para darle a su cuerpo la mezcla de nutrientes que necesita. Esto no solo garantiza una mayor diversidad de sustancias químicas vegetales beneficiosas, sino que también crea comidas atractivas a la vista.

## **Enfermedad cardiovascular**

Existe evidencia convincente de que una dieta rica en frutas y verduras puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

- Un metanálisis de estudios de cohortes que siguieron a 469 551 participantes encontró que una mayor ingesta de frutas y verduras está asociada con un menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, con una reducción promedio en el riesgo del 4 % por cada porción adicional por día de frutas y verduras .
- El estudio más grande y más largo hasta la fecha, realizado como parte del Estudio de seguimiento de profesionales de la salud y el Estudio de salud de enfermeras con sede en Harvard, incluyó a casi 110,000 hombres y mujeres cuyos hábitos de salud y dieta se siguieron durante 14 años.
- Cuanto mayor sea la ingesta diaria promedio de frutas y verduras, menor será la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares. En comparación con los que estaban en la categoría más baja de ingesta de frutas y verduras (menos de 1,5 porciones al día), los que promediaron 8 o más porciones al día tenían un 30 % menos de probabilidades de haber sufrido un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Aunque todas las frutas y verduras probablemente contribuyeron a este beneficio, las verduras de hoja verde, como la lechuga, las espinacas, las acelgas y las hojas de mostaza, se asociaron más fuertemente con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular. Verduras crucíferas como el brócoli, la coliflor, el repollo, las [coles de Bruselas](#) , el bok choy y la [col rizada](#) ; y los cítricos como naranjas, limones, limas y pomelos (y sus jugos) también hicieron contribuciones importantes.

- Cuando los investigadores combinaron los hallazgos de los estudios de Harvard con varios otros estudios a largo plazo en los EE. UU. y Europa, y observaron la enfermedad coronaria y el accidente cerebrovascular por separado, encontraron un efecto protector similar: las personas que comían más de 5 porciones de frutas y verduras por día tenía aproximadamente un 20 % menos de riesgo de enfermedad coronaria [4] y accidente cerebrovascular, [5] en comparación con las personas que comían menos de 3 porciones por día.

## Presión arterial

- El [estudio Dietary Approaches to Stop Hypertension \(DASH\)](#) [6] examinó el efecto sobre la presión arterial de una dieta rica en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa y que restringía la cantidad de grasas saturadas y totales. Los investigadores encontraron que las personas con presión arterial alta que siguieron esta dieta redujeron su presión arterial sistólica (el número superior de una lectura de presión arterial) en aproximadamente 11 mm Hg y su presión arterial diastólica (el número inferior) en casi 6 mm Hg, como tanto como los medicamentos pueden lograr.
- Un ensayo aleatorizado conocido como Ensayo de ingesta óptima de macronutrientes para la salud del corazón (OmniHeart) mostró que esta dieta rica en frutas y verduras redujo la presión arterial aún más cuando parte de los carbohidratos se reemplazó con grasas o proteínas insaturadas saludables.
- En 2014, un metanálisis de ensayos clínicos y estudios observacionales encontró que el consumo de una dieta vegetariana se asoció con una presión arterial más baja.

## Cáncer

Numerosos estudios iniciales revelaron lo que parecía ser un fuerte vínculo entre el consumo de frutas y verduras y la [protección contra el cáncer](#) . A diferencia de los estudios de casos y controles, [los estudios de cohortes](#) , que siguen a grandes grupos de individuos inicialmente sanos durante años, generalmente brindan información más confiable que los estudios de casos y controles porque no se basan en información del pasado. Y, en general, los datos de los estudios de cohortes no han demostrado de manera consistente que una dieta rica en frutas y verduras prevenga el cáncer.

- Por ejemplo, durante un período de 14 años en el Estudio de Salud de Enfermeras y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, los hombres y las mujeres con la mayor ingesta de frutas y verduras (más de 8 porciones al día) tenían la misma probabilidad de haber desarrollado cáncer como los que comieron la menor cantidad de porciones diarias (menos de 1,5).

- Un metanálisis de estudios de cohortes encontró que una mayor ingesta de frutas y verduras no disminuyó el riesgo de muerte por cáncer.

### **Una posibilidad más probable es que algunos tipos de frutas y verduras puedan proteger contra ciertos tipos de cáncer.**

- Un estudio realizado por Farvid y sus colegas siguió a una cohorte de Nurses' Health Study II de 90 476 mujeres premenopáusicas durante 22 años y descubrió que aquellas que comían más fruta durante la adolescencia (alrededor de 3 porciones al día) en comparación con las que comían menos (0,5 porciones al día) tenían un 25% menos de riesgo de desarrollar cáncer de mama. Hubo una reducción significativa en el cáncer de mama en las mujeres que habían comido una mayor ingesta de manzanas, [plátanos](#) , uvas y maíz durante la adolescencia, y naranjas y col rizada durante la edad adulta temprana. No se encontró protección por beber jugos de frutas a edades más tempranas.
- Farvid y sus colegas dieron seguimiento a 90.534 mujeres premenopáusicas del Estudio de Salud de Enfermeras II durante 20 años y descubrieron que una mayor ingesta de fibra durante la adolescencia y la adultez temprana se asociaba con un [menor riesgo de cáncer de mama](#) más adelante en la vida. Al comparar las ingestas más altas y más bajas de fibra de frutas y verduras, las mujeres con la ingesta más alta de fibra de frutas tenían un 12 % menos de riesgo de cáncer de mama; aquellos con la mayor ingesta de fibra vegetal tenían un 11% menos de riesgo.
- Después de seguir a 182 145 mujeres en el Estudio de Salud de Enfermeras I y II durante 30 años, el equipo de Farvid también descubrió que las mujeres que comían más de 5.5 porciones de frutas y verduras por día (especialmente crucíferas y amarillas/naranjas) tenían un riesgo 11 % menor de cáncer de mama que aquellos que comieron 2.5 o menos porciones. La ingesta de verduras se asoció fuertemente con un riesgo 15 % menor de tumores con receptores de estrógeno negativos por cada dos porciones adicionales de verduras consumidas diariamente. Una mayor ingesta de frutas y verduras se asoció con un menor riesgo de otros tumores agresivos, incluidos los tumores basales y enriquecidos con HER2.
- Un informe del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer sugiere que las verduras sin almidón, como la lechuga y otras verduras de hoja verde, el brócoli, el bok choy, el repollo, así como el ajo, la cebolla y similares, y las frutas “probablemente” protegen contra varios tipos de cáncer, incluidos los de boca, garganta, laringe, esófago y estómago. La fruta probablemente también protege contra el cáncer de pulmón.

### **Los componentes específicos de las frutas y verduras también pueden proteger**

### **contra el cáncer. Por ejemplo:**

- Una línea de investigación derivada de un hallazgo del Estudio de seguimiento de profesionales de la salud sugiere que los tomates pueden ayudar a proteger a los hombres contra el cáncer de próstata, especialmente las formas agresivas del mismo. Uno de los pigmentos que dan a los tomates su tonalidad roja, el licopeno, podría estar involucrado en este efecto protector. Aunque varios estudios además del Estudio de Profesionales de la Salud también han demostrado un vínculo entre los tomates o el licopeno y el cáncer de próstata, otros no lo han hecho o solo han encontrado una conexión débil.
- Sin embargo, en conjunto, estos estudios sugieren que un mayor consumo de productos a base de tomate (especialmente productos de tomate cocidos) y otros alimentos que contienen licopeno pueden reducir la aparición de cáncer de próstata. El licopeno es uno de varios carotenoides (compuestos que el cuerpo puede convertir en vitamina A) que se encuentran en frutas y verduras de colores brillantes, y las investigaciones sugieren que los alimentos que contienen carotenoides pueden proteger contra el cáncer de pulmón, boca y garganta. Pero se necesita más investigación para comprender la relación exacta entre las frutas y verduras, los carotenoides y el cáncer.

### **Diabetes**

Algunas investigaciones analizan específicamente si las frutas individuales están asociadas con el riesgo de diabetes tipo 2. Si bien todavía no hay una gran cantidad de investigaciones en esta área, los resultados preliminares son convincentes.

- Un estudio de más de 66 000 mujeres en el Estudio de Salud de Enfermeras, 85 104 mujeres del Estudio de Salud de Enfermeras II y 36 173 hombres del Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud—que no padecían enfermedades crónicas importantes—encontró que un mayor consumo de frutas enteras —especialmente arándanos, uvas y manzanas— se asoció con un menor riesgo de diabetes tipo 2. Otro hallazgo importante fue que un mayor consumo de jugo de frutas se asoció con un mayor riesgo de diabetes tipo 2.
- Además, un estudio de más de 70 000 enfermeras de entre 38 y 63 años, que no padecían enfermedades cardiovasculares, cáncer ni diabetes, mostró que el consumo de frutas y verduras de hoja verde se asoció con un menor riesgo de diabetes. Si bien no es concluyente, la investigación también indicó que el consumo de jugos de frutas puede estar asociado con un mayor riesgo entre las mujeres. (dieciséis)
- Un estudio de más de 2300 hombres finlandeses mostró que las verduras y las frutas,

especialmente las bayas, pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

## **Peso**

Los datos de los Estudios de Salud de Enfermeras y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud muestran que las mujeres y los hombres que aumentaron su consumo de frutas y verduras durante un período de 24 años tenían más probabilidades de perder peso que los que comieron la misma cantidad o los que disminuyeron su ingesta. Las bayas, las manzanas, las peras, la soya y la coliflor se asociaron con la pérdida de peso, mientras que las verduras con más almidón, como las papas, el maíz y los guisantes, se vincularon con el aumento de peso. Sin embargo, tenga en cuenta que agregar más productos a la dieta no ayudará necesariamente con la pérdida de peso a menos que reemplace a otro alimento, como los carbohidratos refinados del pan blanco y las galletas saladas.

## **Salud gastrointestinal**

Las frutas y verduras contienen fibra no digerible, que absorbe agua y se expande a medida que pasa por el sistema digestivo. Esto puede calmar los síntomas de un intestino irritable y, al provocar deposiciones regulares, puede aliviar o prevenir el estreñimiento. La acción voluminosa y suavizante de la fibra insoluble también disminuye la presión dentro del tracto intestinal y puede ayudar a prevenir la diverticulosis. [19]

## **Visión**

Comer frutas y verduras también puede mantener sus ojos saludables y puede ayudar a prevenir dos enfermedades oculares comunes relacionadas con el envejecimiento, las cataratas y la degeneración macular, que afectan a millones de estadounidenses mayores de 65 años. La luteína y la zeaxantina, en particular, parecen para reducir el riesgo de cataratas.