



Benefícios das Nozes para a saúde [artrite reumatoide – doenças inflamatórias]

Consumo de nozes e óleo de linhaça na dieta diária, diminuíram os níveis de PCR “Proteína C-reativa”, um marcador da inflamação associada à artrite e doença cardíaca, podendo auxiliar na diminuição da predisposição a doenças cardiovasculares em pessoas com artrite reumatoide, gota e artrite psoriásica.

Quem tem artrite reumatoide é duas vezes mais predisposto a desenvolverem doenças cardiovasculares do que uma pessoa que não tenha artrite. Os mesmos riscos têm pessoas com gota e o risco é ainda maior para pessoas com artrite psoriásica. Estudos mostram que comer nozes pode diminuir esse risco cardiovascular.

O consumo de amêndoas, avelãs, amendoins, nozes, pistache e nozes tem reconhecimento de seus benefícios de proteção cardiovascular, importante saber que a maioria das nozes são boas fontes de fibras, antioxidantes e gordura insaturada.

Estudo conduzido na Universidade da Pennsylvania , apontou que as Nozes contêm Ômega-3 e diminuem os riscos cardiovasculares, podendo relaxar os vasos sanguíneos, o que ajuda contra estresse sobre o coração. O consumo diário de nozes ou óleo de nozes, pode auxiliar no controle da pressão arterial, um grupo de pacientes estudados consumiram nozes e óleo de linhaça na dieta diária e isso diminuiu significativamente os níveis de PCR “Proteína C-reativa”, um marcador da inflamação associada à artrite e doença cardíaca. “Adicionar nozes e óleo de linhaça é seguro – contanto que você corte outras calorias e gorduras da dieta diária – e pode valer a pena uma tentativa para indivíduos com condições inflamatórias.” Finaliza Sheila Oeste nutricionista cientista.

Algumas pesquisas descobriram o ômega-3 em óleo de peixe e o consumo frequente diminuiu a dor articular na Artrite Reumatoide, mas não é tão claro que o ômega-3 em nozes ou óleo de linhaça têm os mesmos benefícios, mas vale tentar com moderação e de olho na contagem calórica.

Conheça os benefícios das nozes para a saúde*

Saude Cardiovascular

Os benefícios das nozes também se aplicam à saúde cardiovascular. Elas contribuem com a diminuição dos níveis do colesterol do mal, o LDL, contribuem com a melhoria da qualidade do sangue, diminuem o risco de coagulação e inflamação excessiva e melhoram a função das células endoteliais, que estão presentes no interior dos vasos sanguíneos, fazendo parte da constituição de sua parede.

O aminoácido arginina encontrado nas nozes colabora com a produção de óxido nítrico, uma substância que relaxa os vasos sanguíneos. Há ainda o fato que o alimento traz o folato – ou ácido fólico – que quando combinado com as vitaminas B6 e B12 diminui as taxas da homocisteína, um aminoácido que causa o endurecimento dos vasos sanguíneos e o aumento da pressão arterial.

Ameniza os problemas decorrentes da síndrome metabólica

A síndrome metabólica é desenvolvida quando uma pessoa sofre com diversos problemas de ordem metabólica como obesidade, taxas excessivas de gorduras no sangue, hipertensão arterial e níveis descontrolados do colesterol bom, HDL.

Pesquisas científicas já mostraram que consumir 1 g de nozes todos os dias durante dois a três meses auxilia na redução dos problemas associados à síndrome metabólica, como os que foram mencionados no parágrafo acima.

Saúde dos ossos

Uma pesquisa já mostrou os benefícios das nozes para os ossos. Comer altas quantidades de nozes diminui as taxas sanguíneas de componentes do colágeno que servem como indicativo do volume do osso. Quando seus níveis estão baixos, isso é sinal de boa estabilidade e menor perda de mineral dos osso.

Porém, esse efeito também esbarra no problema de um consumo muito alto de nozes: o resultado foi observado mediante uma ingestão de 112 g diárias do alimento.

Perda de peso

Como assim a perda de peso é um dos benefícios das nozes? Mas elas não são calóricas e gordurosas? Sim, mas também é verdade que pesquisas recentes já mostraram que é possível comer quantias pequenas de nozes sem engordar e até mesmo obter uma forcinha no processo de perda de peso.

Um dos motivos para isso é que graças ao seu teor de proteínas e fibras, as nozes conseguem promover a saciedade ao organismo, mesmo se ingeridas em porções pequenas. Outra razão é que com seus compostos anti-inflamatórios, como o ômega 3, elas combatem a inflamação. O que isso tem a ver com a perda de peso? É que cientistas já associaram o problema da obesidade com a inflamação crônica.

Além disso, um estudo publicado em junho de 2009 no *The American Journal of Clinical Nutrition* (O Jornal Americano de Nutrição Clínica, tradução livre) descobriu que mulheres que comeram nozes duas ou mais vezes durante a semana apresentaram um risco menor de ter obesidade do que aquelas que raramente consumiram o alimento em um período de oito anos.

De qualquer modo, vale ressaltar que as participantes desse experimento que comeram bastante nozes tinham o hábito de se exercitar mais, comer mais frutas e vegetais e eram mais propensas a fumar, fatores que também podem ter influenciado esse resultado.

A inclusão de nozes na dieta também já foi apontada como um fator que contribui com a diminuição de gordura na região do abdômen. Porém, isso não significa que você deva exagerar no consumo de nozes: 30 g do alimento diariamente são suficientes para se beneficiar dele e não extrapolar no consumo de gorduras e calorias.

Controle do nível de açúcar no sangue

As proteínas encontradas nas nozes contribuem para que as taxas de glicose no sangue se mantenham estáveis. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Toronto, no Canadá, mostrou que o consumo de oleaginosas, o que inclui as nozes, pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Os cientistas chegaram a essa conclusão depois de dividirem 117 pessoas portadoras de diabetes em três grupos. Um deles consumiu um mix de nozes, amêndoas, pistaches, amendoins, castanhas de caju e macadâmias sem sal. O segundo ingeriu um muffin saudável, feito com trigo integral e sem açúcar, enquanto o terceiro comeu metade da quantidade do mix de oleaginosas e metade da quantia do muffin.

O estudo durou três meses e quando ele terminou os pesquisadores concluíram que o primeiro grupo de participantes apresentou os melhores resultados em relação ao controle dos níveis de glicose no sangue e à diminuição do colesterol ruim, o LDL.

Saúde do cérebro

As nozes tem propriedades nutricionais positivas para o cérebro. Por ser fonte de folato, uma vitamina do complexo B que é essencial para que o cérebro funcione adequadamente, além de atuar na capacidade cognitiva, mental e emocional. Pesquisas realizadas no Instituto de Medicina Funcional, que fica na Flórida, nos Estados Unidos, mostrou que mais de 40% dos diagnósticos de depressão surgem pela

deficiência de folato.

Ele age como um complemento no processo de produção do neurotransmissor serotonina, que é responsável pelo bom humor.

Outros benefícios associados ao folato são o bom desenvolvimento dos bebês ainda na barriga da mãe, o fortalecimento do sistema imunológico, o crescimento das unhas e dos cabelos e controle de oleosidade, combate à acne e dermatite na pele.

Ganho de massa muscular

Os benefícios das nozes para ganho de massa muscular são pouco considerados mas 100 g de nozes trazem 20 g de proteínas em sua composição, nutrientes fundamentais para a construção e reparação dos músculos. Assim, incluir uma porção controlada de nozes no pós-treino pode contribuir com o estímulo à construção muscular.

É claro que sozinhas elas não promovem o ganho de massa muscular, é preciso que integrem uma alimentação que vise esse objetivo, e que o consumidor faça treinamentos de musculação, mas é fato que elas podem dar uma forcinha nesse sentido.

Melhora o sono

Devido à presença de um composto chamado de melatonina em sua composição, uma substância que induz o sono, as nozes podem induzir a vontade de dormir no consumidor e fazer com que sua noite de sono tenha uma qualidade melhor.

Ajuda na prevenção da diabetes

Um estudo publicado no Journal of Nutrition (Jornal da Nutrição, tradução livre) mostrou que mulheres que consumiram 28 g de nozes duas vezes por semana diminuíram as suas chances de desenvolver a doença em 24%.

Longevidade

Outra pesquisa mostrou que quem tem o costume de consumir nozes tem 40% menos chance de morrer de câncer e 55% menos chance de falecer por conta de doenças cardiovasculares. Além disso, o mesmo trabalho conclui que quem come o alimento possui uma propensão 45% menor de morrer.

Combate o estresse

Graças a suas fibras, antioxidantes e ômega 3, as nozes possuem propriedades que combatem o estresse. Isso foi comprovado em um experimento científico que incluir nozes e óleo de nozes na dieta relaxa as respostas da pressão arterial em relação ao estresse.

Inspirado em Arthritis Foundation

*Fonte: Mundo Boa Forma

