

El consumo diario de productos de cacahuete mejora el rendimiento cognitivo y el estrés en personas jóvenes y sanas

- **Un nuevo estudio analiza los beneficios potenciales de la ingesta diaria de estos alimentos en población sana de entre 18 y 33 años, un grupo en el que es más difícil observar sus efectos sobre la salud**
- **El trabajo, dirigido por la investigadora del CIBEROBN Rosa M. Lamuela, ha sido publicado en la revista *Clinical Nutrition***

Barcelona, 7 de octubre de 2021. – Un trabajo publicado en la revista *Clinical Nutrition* aporta nuevos conocimientos sobre los efectos saludables que tiene una dieta rica en frutos secos sobre la salud humana. En concreto, el estudio, que está centrado en el consumo de cacahuets, indica que la ingesta diaria de productos de este fruto seco podría tener efectos beneficiosos sobre el rendimiento cognitivo y la respuesta ante el estrés en individuos jóvenes y sanos. Este trabajo está dirigido por la investigadora principal del CIBEROBN, Rosa M. Lamuela, desde la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la UB, contando con la participación de miembros del Hospital Clínico y del IDIBAPS.

Un fruto seco con un elevado valor energético

El trabajo se ha llevado a cabo con un grupo de 63 personas sanas de entre 18 y 33 años que incluyeron una porción regular de productos de cacahuets a su ingesta diaria. «La mayoría de los estudios de intervención nutricional se han hecho en una población con obesidad, síndrome metabólico o con riesgo de padecer enfermedades crónicas. En este perfil de población de riesgo es más fácil observar un efecto beneficioso si cambiamos el patrón alimentario o introducimos un alimento sano en su dieta habitual», detalla la profesora Rosa M. Lamuela.

«Sin embargo -continúa- en el nuevo estudio observamos el efecto beneficioso de la ingesta diaria de productos de cacahuets sobre la mejora del rendimiento cognitivo y la respuesta al estrés en una población joven y sana, que es un grupo en el que es más difícil observar cualquier efecto sobre la salud».

El equipo analizó los potenciales efectos saludables del consumo de cacahuete mediante una extensiva batería de pruebas cognitivas y varias pruebas analíticas relacionadas con indicadores bioquímicos de la respuesta al estrés (por ejemplo, el cortisol). Los resultados también revelaron un aumento de los ácidos grasos de cadena corta en las heces -derivados de la actividad de la microbiota- además de biomarcadores específicos de este fruto seco, ácidos grasos saturados de cadena muy larga y ciertos polifenoles, todos ellos compuestos bioactivos relacionados con numerosos beneficios saludables.

Según las conclusiones, los componentes que podrían contribuir a los efectos saludables descritos por el equipo son algunos compuestos bioactivos tales como el resveratrol y el ácido p-cumárico, así como los ácidos grasos de cadena corta y los ácidos grasos saturados de cadena larga específicos de los cacahuets. En el estudio, no se encontraron diferencias significativas entre el consumo de mantequilla de cacahuete o cacahuete con respecto a la función cognitiva o la respuesta al estrés. Además, todo indica que la variable de la edad no influyó en los análisis estadísticos

ya que no se observaron cambios debido a las diferencias de edad. «Este es otro elemento de interés del trabajo ya que la mayoría de estudios nutricionales constatan diferencias significativas en pacientes o sujetos con alto riesgo de sufrir enfermedades, y especialmente, en edades avanzadas», apuntan los expertos.

Consumo de cacahuets y microbiota intestinal

El equipo también ha analizado si la introducción de productos de cacahuete en una dieta sana podría tener un impacto positivo en el eje microbiota-intestino-cerebro y contribuir así en la prevención de enfermedades futuras. «En la bibliografía científica existen evidencias sobre la relación bidireccional entre los compuestos fenólicos y la microbiota intestinal. Algunos autores han observado una mejora de la salud cerebral y general tras una intervención rica en polifenoles. La sustancia prebiótica presente en los cacahuets -como los polifenoles- puede afectar la cognición y el estado de ánimo indirectamente a través de las interacciones con la microbiota intestinal y mejorar así el eje microbiota-intestino-cerebro», apunta la investigadora Sara Hurtado (UB-INSA-CIBEROBN).

Para corroborar estos resultados del estudio nutricional, el equipo incluyó en el estudio un grupo control al que se le suministraba un placebo con una base de aceite de cacahuets y la misma composición de macronutrientes que la crema de cacahuete, pero sin sustancias prebióticas y se observó que no tenía el mismo efecto beneficioso.

«El alto contenido en fibra prebiótica y polifenoles en los cacahuets podría explicar sus efectos beneficiosos sobre la microbiota intestinal. Debido a su pobre absorción, la fibra y la mayoría de los polifenoles llegan directamente al colon, donde son metabolizados por la microbiota. Posteriormente, pueden modular la bioquímica cerebral como neurotransmisores del sistema nervioso central», detalla Sara Hurtado. «Los ácidos grasos de cadena corta -como los ácidos acéticos, propiónico y butírico- son los principales metabolitos producidos por la microbiota intestinal y parecen tener efectos contra varias enfermedades, como por ejemplo la depresión y las enfermedades neurodegenerativas».

El Grupo de Investigación de Polifenoles Naturales y otros Componentes Bioactivos presentes en los Alimentos que lidera la profesora Rosa María Lamuela destaca por su trayectoria investigadora en el estudio de los polifenoles en muestras de alimentos y biológicas. El equipo participado en proyectos de proyección internacional -como el PREDIMED, un ensayo clínico multicéntrico sobre dieta mediterránea y salud- en el campo de la epidemiología nutricional.

En futuros trabajos, el equipo quiere ampliar la investigación sobre los efectos del consumo de productos de maní y sus compuestos bioactivos sobre la microbiota mediante el análisis lipídomicos, transcriptómicos y de la composición del microbioma. De esta manera se quiere profundizar en el estudio de los mecanismos implicados en el eje microbiota-intestino-cerebro tras el consumo de productos de cacahuete.

Artículo de referencia

Parilli-Moser, I.; Domínguez-López, I.; Trius-Soler, M.; Castellví, M.; Bosch, B.; Castro-Barquero, S.; Estruch, R.; Hurtado-Barroso, S.; Lamuela-Raventós, R.M.
[«Consumption of peanut products improves memory and stress response in healthy](#)

[adults from the ARISTOTLE study: a 6-month randomized controlled trial](#)». *Clinical Nutrition*, septiembre de 2021. Doi: 10.1016/j.clnu.2021.09.020

Vídeo

<https://www.ub.edu/ubtv/video/beneficis-cacauets>

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer