

Campero, B., Zambón, D., Pérez-Heras, A., Rodríguez-Villar, C., Sanllehy, C., Casals, E., Muñoz, S., Laguna, J.C., Sabaté, J., Ros, E. Efectos de una dieta rica en ácido α -linoléico (α -LN) sobre el perfil lipídico en la hipercolesterolemia (HC). IX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Arteriosclerosis. Córdoba, Spain, October 1996. [Clínica e Investigación en Arteriosclerosis 1996; 8(1):35]

EFFECTOS DE UNA DIETA RICA EN ACIDO α -LINOLENICO (α -LN) SOBRE EL PERFIL LIPIDICO EN LA HIPERCOLESTEROLEMIA (HC).*

B. Campero, D. Zambón, A. Pérez-Heras, C. Rodríguez-Villar, C. Sanllehy, E. Casals, S. Muñoz, J.C. Laguna, J. Sabaté, E. Ros.
Clínica de Lípidos (Serv. Nutrición y Dietética) & Serv. Bioquím. Clín., Hospital Clínic i Provincial; Dpto. Farmacología, Facultad de Farmacia, Universidad de Barcelona; y Dept. Nutrition, Loma Linda Univ., CA, US.

El consumo de alimentos vegetales ricos en α -LN parece asociarse a una buena salud cardiovascular. Una de las razones implicadas podría ser su efecto favorable sobre los lípidos séricos, como se ha demostrado con las nueces en individuos normolipidémicos (N Engl J Med 1993;328:603-7). En consecuencia, evaluamos el efecto de las nueces sobre los lípidos séricos en pacientes con HC. **Pacientes y Métodos:** En un estudio aleatorizado y cruzado, 26 pacientes (20 M/6 V; edad media 56 años, 34-68) con HC primaria (valores lipídicos medios en mg/dl: CT 280, cLDL 197, cHDL 61, TG 126) recibieron dos tipos de dietas isocalóricas, de contenido idéntico en alimentos y macronutrientes, pero diferentes en su contenido en α -LN: una dieta de referencia rica en aceite de oliva (OLIVA), y una dieta conteniendo unos 50 g de nueces (NUECES). La composición grasa de cada una de las dietas fue (porcentaje de energía diaria): grasa total 30 vs 33, AGS 5 vs 5, AGMI 21 vs 16, AGPI 4 vs 12. Las diferencias principales de la dieta NUECES con respecto a la dieta OLIVA fueron un descenso del 21% en la ingesta de 18:1, el aumento en un 50 % de 18:2 n-6, y un aumento del 300% de 18:3 n-3. Después de 6 semanas con cada dieta se obtuvieron muestras de sangre para análisis lipídicos. **Resultados:** El peso corporal se mantuvo constante durante los dos periodos dietéticos. Los cambios lipídicos observados con la dieta NUECES en comparación con la dieta OLIVA fueron (mg/dl): CT -9 (p <0.001), cLDL -11 (p <0.001), cHDL 1, TG -1, Apo A1 2, y Apo B -5 (p = 0.03). **Conclusiones:** La incorporación de cantidades moderadas de nueces a una dieta hipolipidemiante rica en AGMI con ingesta de grasa total y calorías constante modifica favorablemente el perfil lipídico en pacientes con HC.

* Financiado en parte por The California Walnut Commission y la Fundació Catalana de Nutrició i Lípids.