

## EL EFECTO DE LAS ALMENDRAS EN EL PERFIL LIPÍDICO SÉRICO: UN META-ANÁLISIS DE ENSAYOS RANDOMIZADOS

### ALMONDS HAVE A NEUTRAL EFFECT ON SERUM LIPID PROFILES: A META-ANALYSIS OF RANDOMIZED TRIALS

PHUNG OJ, MAKANJI SS, WHITE CM, COLEMAN CI.

University of Connecticut, Hartford Hospital Evidence-Based Practice Center, Hartford, CT 06102-5037, USA.

---

El consumo de almendras se puede asociar con mejorías en los perfiles lipídicos séricos. El objetivo de este estudio fue evaluar la influencia de las almendras sobre los parámetros lipídicos para ayudar a determinar el papel de este alimento como modulador de los niveles de lípidos. En julio de 2008 se realizaron búsquedas sin restricción de idiomas en MEDLINE, EMBASE, Chocrane CENTRAL y en la base de datos *Natural Medicines Comprehensive Database* para encontrar ensayos randomizados y controlados relacionados con la ingesta de almendras en humanos. Se encontraron datos de eficacia en al menos uno de los siguientes criterios de valoración: colesterol total, colesterol LDL o HDL, triglicéridos, o relación LDL/HDL. Se realizó una búsqueda manual de referencias en artículos originales y de revisión para identificar otros ensayos relevantes. Cinco ensayos randomizados y controlados (total de 142 participantes) se ajustaron a todos los criterios de inclusión. Sobre un meta-análisis, un consumo de almendras de entre 25 y 168 gramos por día redujo de modo significativo el colesterol total [diferencia de medias ponderadas (DMP) -6.95 mg/dL (95% intervalo de confianza [IC] -13.12 a -0.772) (-0.18 mmol/L [95% IC -0.34 a -0.02])] y mostró una fuerte tendencia a reducir el colesterol LDL [diferencia de medias ponderadas -5.79 mg/dL (95% IC -11.2 a 0.00) (-0.15 mmol/L [95% IC -0.29 a 0.00])]. No se encontró efecto significativo sobre el colesterol HDL, los triglicéridos o la relación LDL/HDL. No se observó heterogeneidad estadística para ningún análisis ( $I^2=0\%$  para todos). La revisión de los gráficos de embudo (*funnel plots*) y de los valores P obtenidos por el método de regresión de Egger sugirió una baja probabilidad de sesgo de publicación en todos los análisis ( $P>0.25$  para todos). El consumo de almendras puede reducir el colesterol total y no afecta de modo significativo el colesterol LDL o HDL, los triglicéridos o la relación LDL/HDL. El conjunto de ensayos aleatorios realizados hasta hoy no avala la ingesta de almendras sólo por sus efectos en la modificación de los niveles de lípidos. Tanto estos efectos como la seguridad/tolerancia de las almendras deben seguir siendo investigados a través de ensayos aleatorios de doble anonimato de mayores dimensiones y de mayor duración. Estos estudios podrían centrarse específicamente en si el efecto de las almendras como moduladores de los niveles de lípidos varía según la dosis o la comorbilidad.

PMID: 19394473 [PubMed – indexada para MEDLINE]

*Journal of the American Dietetic Association*. Mayo de 2009;109(5):865-73

---