

SALUD

# Los pistachos pueden reducir el riesgo de cáncer pulmonar

El Ciudadano · 16 de diciembre de 2009

---

---

**Una dieta que incorpore una dosis diaria de pistachos puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer pulmonar y otros tipos de cáncer, revelaron investigadores estadounidenses en un informe presentado ante una reunión sobre la enfermedad que se realiza en Houston (Texas).**

«Se sabe que la vitamina E proporciona cierta protección contra algunas formas de cáncer. El mayor consumo de gamma-tocoferol, que es una forma de vitamina E, puede reducir el riesgo de cáncer al pulmón», indicó Ladia Hernández, investigadora del Departamento de Epidemiología en el Centro Anderson del Cáncer de la Universidad de Texas.

Los pistachos son una buena fuente de gamma-tocoferol, al ingerirlos se aumenta su consumo por lo que pueden ayudar a reducir el riesgo de la enfermedad, afirmó. En general se sabe que los pistachos reducen los niveles de colesterol y proporcionan los antioxidantes que se encuentran en productos vegetales.

Sus efectos benéficos en lo que se refiere al cáncer de pulmón fueron evaluados durante pruebas clínicas realizadas durante seis semanas a 36 participantes, según los autores de la investigación.

A 18 se les aumentó la dosis de pistachos y los otros participantes continuaron con su ración normal para establecer las diferencias.

En las semanas tres y cuatro, así como en las cinco y seis, de las pruebas clínicas se determinó un aumento importante de gamma-tocoferol en comparación con la ausencia de cambios en el grupo de control.

«Los pistachos son buenos para la salud y se podrían incorporar unos 50 gramos diarios por día a la estrategia para reducir el riesgo de cáncer pulmonar sin cambios importantes en lo que se refiere al índice de masa corporal», indicó Hernández.

**EFE**

**El Ciudadano**

---

**Fuente:** El Ciudadano