

Espai Nutrició | NacióDigital | Actualitzat el 12/07/2022 a les 10:29

Els beneficis de menjar un avocat al dia

Els nivells de greix corporal no disminueixen, però sí que baixa el colesterol no saludable



Menjar un avocat al dia és saludable | Europa Press

Menjar un avocat al dia durant sis mesos no té cap efecte sobre el greix de la panxa, del fetge o el perímetre de la cintura en persones amb sobrepès o obesitat. Això no obstant, sí que provoca un **lleuger descens dels nivells de colesterol** no saludable.

Així ho ha demostrat un assaig realitzat per investigadors de **Penn State**, als Estats Units, en què també s'ha evidenciat que els participants que menjaven avocat tenien una **dieta de més qualitat**. "Tot i que els avocats no van afectar el greix del ventre ni a l'augment de pes, l'estudi segueix proporcionant proves que els avocats poden ser una **addició beneficiosa a una dieta ben equilibrada**", detalla l'estudi.

"La incorporació d'un avocat al dia en aquest estudi no va provocar un augment de pes i va causar una lleugera disminució del colesterol LDL, que són totes les **troballes importants per a una millor salut**", explica Penny Kris-Etherton, una de les responsables de l'estudi.

Per desenvolupar l'estudi, els investigadors van fer un experiment de sis mesos amb més de 1.000 participants amb sobrepès o obesitat, a la meitat dels quals se'ls va indicar que havien de menjar un avocat al dia i la resta van seguir amb la seva dieta habitual, amb l'única restricció de reduir el consum d'avocats a dos o menys al mes.