

El Mango está Asociado con una Dieta General Más Saludable: Resultados de la Encuesta Nacional Sobre la Examinación de la Salud y Nutrición

El Enfoque General

El descubrimiento de beneficios para la salud nuevos y positivos como resultado de comer mango podría tener un impacto importante en el futuro movimiento del mango. En esta época de consumidores muy conscientes de su salud, los mensajes nutricionales representan una herramienta de comercialización muy potente. Combinados con el sabor delicioso del mango, los mensajes nutricionales pueden ser un gran triunfo para la industria del mango. Desde 2006, la National Mango Board (NMB) ha estado trabajando con investigadores especialistas en el campo de la nutrición para lograr un mejor entendimiento de los beneficios nutricionales del mango, y recientemente financiaron un estudio de investigación humana para evaluar la relación entre el mango y las dietas saludables.

Los estudios humanos relacionados con el mango son limitados, sin embargo, la NMB comisionó un estudio de investigación humana para examinar la asociación entre el consumo de mango y la calidad dietética, la ingesta de nutrientes, y los parámetros fisiológicos. Un estudio de investigación fue realizado por la Dra. Carol E. O'Neil de la Universidad Estatal de Louisiana, la Dr. Theresa A. Nicklas del Centro de Investigación de Nutrición Infantil del USDA/ARS de la Facultad de Medicina de la Universidad de Baylor, y el Dr. Victor L. Fulgoni, III de la firma *Nutrition Impact, LLC*. Los individuos que participaron en el estudio incluyeron niños (edades de 2 a 18 años) y adultos (edades mayores a los 19 años) para representar en forma precisa la población total de los EE.UU. Para determinar esta muestra de individuos, los investigadores utilizaron la Encuesta Nacional Sobre la Examinación de la Salud y Nutrición (NHANES) para comparar las dietas de más de 29,000 niños y adultos entre 2001 y 2008.

Los investigadores pudieron determinar información demográfica y dietética de las entrevistas y datos NHANES. Los individuos fueron identificados como consumidores de mango si consumen sólo lo siguiente: mango crudo, encurtido, cocido, y/o disecado. No se incluyeron consumidores de jugo de mango en la muestra. Para determinar la calidad dietética y evaluar la adherencia a los Lineamientos Dietéticos para Estadounidenses para 2005, los investigadores utilizaron la medida creada por el USDA denominada el Índice de Alimentación Saludable. Los investigadores evaluaron la estatura, el peso, y la circunferencia de la cintura de los participantes, además del índice de masa corporal. Otras medidas incluyeron la presión arterial, el colesterol, los triglicéridos, la glucosa sanguínea, y la insulina. Sólo individuos con registros dietéticos confiables fueron considerados.

El *Journal of Nutrition and Food Sciences* publicó los resultados de esta investigación y las conclusiones señalan un vínculo entre el consumo de mango y una mejor calidad dietética e ingesta de nutrientes en adultos y niños. Esta investigación sugiere que el consumo de mango en adultos no sólo está asociado con una mejor dieta general, una mayor ingesta de fruta entera y más nutrientes (tales como la fibra dietética y el potasio), sino que también está asociada con índices menores de peso corporal y proteína C reactiva. La proteína C reactiva es un indicador inflamatorio asociado con el riesgo cardiovascular. A continuación se desglosan las conclusiones de la investigación, algunos resultados variaron entre niños y adultos.

**Favor de notar que en la sección de introducción del informe completo de la investigación aparece el número de disponibilidad de mango fresco per cápita para 2009, pero es incorrecto. El número correcto publicado por el Servicio de Investigación Económica es .918 lbs/año.*

Conclusiones Generales:

- **Mayor ingesta de fruta entera**
 - Para ambos grupos, los consumidores de mango excedieron el requisito de consumo total de fruta comparado con los no consumidores.
 - En niños (edades de 2 a 18) y adultos (edades mayores a 19 niños), los consumidores de mango registraron índices mayores de ingesta total de fruta y de fruta entera que los no consumidores
 - Sin embargo, el consumo de mango representó menos del equivalente a 1 taza (CE por sus siglas en Inglés) del total de la ingesta de fruta tanto para niños como para adultos, lo cual sugiere que otras frutas también fueron consumidas en cantidades mayores.
- **Energía, ingesta de nutrientes, y el Índice de Alimentación Saludable**
 - **Niveles de ingesta de azúcar**
 - En ambos grupos, la ingesta total de azúcar fue mayor en los consumidores de mango comparado con los no consumidores, sin embargo, la ingesta de azúcar añadida fue menor.
 - **Niveles de ingesta de grasa**
 - En adultos, la ingesta media de grasa total, grasa saturada, y colesterol fue menor en los consumidores de mango comparado con los no consumidores.
 - **Vitaminas y Nutrientes**
 - Los consumidores de mango (adultos y/o niños) registraron índices más altos de ingesta de las vitaminas A, C y B6, además de calcio, potasio, y magnesio comparado con los no consumidores.
 - **Índice de Alimentación Saludable**
 - Los consumidores de mango, tanto adultos como niños, registraron calificaciones más altas del Índice de Alimentación Saludable (HEI) que los no consumidores, lo cual significa que tenían una mejor calidad general en sus dietas.
 - **Los niveles de ingesta de carbohidratos, fibra dietética, y sodio**
 - En adultos, el índice total de carbohidratos fue mayor en consumidores de mango.
 - Los consumidores adultos registraron casi 6g más de fibra dietética que los no consumidores.
 - En adultos, la ingesta de fibra dietética de los consumidores de mango fue mayor que el contenido de fibra del promedio de mango consumido, lo cual sugiere que los consumidores de mango pueden tener una dieta general más saludable que los no consumidores.
 - Los niños que consumen mango registraron una ingesta marginalmente mayor de 2g de fibra dietética.
 - Los consumidores de mango adultos registraron índices más bajos de ingesta de sodio.
 - **Medidas fisiológicas (como el peso corporal, la presión arterial, los lípidos en la sangre, y otras medidas)**
 - Los consumidores de mango adultos pesaron menos que los no consumidores.

- Los niveles de proteína C reactiva (CRP), asimismo, fueron menores en consumidores de mango adultos comparado con los no consumidores.
- Otros factores de riesgo cardiovascular y de diabetes asociados con el consumo de mango fueron similares tanto en los consumidores como los no consumidores de mango.

Mirando hacia el futuro:

Aunque los resultados entre niños y adultos variaron, en general, el consumo de mango se vinculó con una mejor calidad dietética e ingesta de nutrientes. La NMB continúa apoyando estudios nutricionales del mango a través de diversos esfuerzos de extensión para correr la voz entre los consumidores de EE.UU. y relatar la historia nutricional de esta súperfruta. Los resultados de esta investigación ayudarán a expandir el conjunto de pruebas que sugiere que el mango es una potencia nutricional.