

INVESTIGACIONES DEMUESTRAN QUE

PEANUTS



PUEDE AYUDAR A COMBATIR LA DEPRESIÓN

Estudios indican que el cacahuate y la crema de cacahuate pueden hacer aportes importantes en el cuidado de la salud mental.



EL IMPACTO del CACAHUATE

El cacahuate y la crema de cacahuate forman parte de una dieta saludable que puede ayudar a prevenir los síntomas de la depresión.

18%
↓ DE RIESGO

Un estudio realizado en 2016 demostró que el consumo regular de cacahuate/nueces de árbol estaba asociado con un 18 % menos de riesgo de sufrir depresión.



El cacahuate y la crema de cacahuate forman parte de la dieta MIND, la cual ha demostrado que mejora la salud del cerebro y reduce el riesgo de sufrir depresión en un 40 %.



85 por ciento de los hallazgos en 26 estudios respaldaron evidencias de que la dieta mediterránea (la cual incluye frutos secos como el cacahuate) reduce la incidencia de depresión.

Un estudio de 2019 enfocado en la nutrición de adolescentes analizó los hallazgos de 56 estudios anteriores y demostró que varios alimentos saludables (los que incluyen nueces y legumbres) estaban asociados con un menor riesgo de sufrir depresión y que incluso, podían mejorar sus síntomas.

LOS CACAHUATES Y LA CREMA DE CACAHUATE



Contienen niacina, vitamina E y antioxidantes, los cuales se han demostrado que ayudan a mantener la salud del **CEREBRO**.

Ácido p-cumárico: es un poderoso antioxidante que se encuentra en el cacahuate, el cual se ha demostrado que ataca el neurotransmisor GABA para disminuir potencialmente la **ANSIEDAD** y el **ESTRÉS**.