

Osasun Kluba

Club Salud

A diario una manzana....realmente es cosa sana.

abril 1, 2014 · de [Osasun Kluba](#) · Añadir a marcadores el [enlace permanente](#).

Todos hemos escuchado el dicho: comer a diario una manzana ayuda a la gente a estar sana. Pero ahora un estudio lo ha comprobado científicamente. Los investigadores de la Universidad del Estado de Florida, en Estados Unidos, encontraron que las manzanas realmente son frutos milagrosos y no sólo por su alto contenido de fibra.

Los científicos encontraron que la pectina y los polifenoles que contienen las manzanas ayudan a **proteger la salud cardiovascular** reduciendo los niveles del llamado colesterol malo y de otros compuestos dañinos en la sangre. Además, el consumo de estas frutas también parece ayudar a reducir el peso corporal, informaron los científicos en la reunión anual de la Federación de Sociedades Estadounidenses de Biología Experimental, que se celebra en Washington.

El estudio, dirigido por el doctor Bahram Arjmandi, profesor del Departamento de Ciencias de Nutrición, Alimentos y Ejercicio de la Universidad del Estado de Florida, involucró a 160 mujeres de entre 45 y 65 años.

Las participantes fueron divididas en dos grupos: uno debía consumir 75 gramos de manzanas secas diariamente durante un año y el otro grupo consumió ciruelas pasas. Se tomaron muestras de sangre de las mujeres a los 3, 6 y 12 meses del estudio. Los resultados, según el doctor Arjmandi, los sorprendieron.

Cambios increíbles

En las mujeres que comieron las manzanas ocurrieron cambios increíbles a los seis meses expresa el investigador. Estas experimentaron una reducción de 23% en el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol malo) y un aumento de 4% en el colesterol HDL (colesterol bueno).

El consumo diario de manzanas, agrega el científico, también condujo a una reducción en los niveles de hidróperóxido y proteína C reactiva, ambos marcadores de inflamación.

Nunca esperé que el consumo de manzanas reduciría en ese grado el colesterol malo afirma el investigador.

Y además, otra ventaja fue que las 240 calorías diarias que se ingirieron al día con la manzana seca no provocaron un aumento de peso corporal en las mujeres. De hecho, éstas perdieron, en

promedio, cerca de 1,5 kilos.

El investigador cree que el responsable de esta pérdida de peso es la pectina, un compuesto que, se sabe, produce una sensación de saciedad.

Los científicos planean ahora llevar a cabo un estudio más amplio en todo el país para confirmar los resultados de este estudio. El año pasado, un estudio encontró que la fibra soluble que contienen las manzanas -y otros alimentos como las nueces y avena- parece reducir la inflamación asociada a enfermedades como las cardiovasculares y diabetes, además de reforzar al sistema inmune.

Los científicos de la Universidad de Illinois encontraron que la fibra soluble, que contiene entre otros compuestos la pectina, provoca un aumento en la producción de una proteína antiinflamatoria, la cual ayuda a las células a sanar y recuperarse de infecciones.

https://www.tuturnomedico.com/detalle_novedad.php?id=47&sthash.b34v5RIW.mjjo#!

[Blog de WordPress.com.](#) | [El tema Oxygen.](#)

Seguir

Seguir “Osasun Kluba”

Ofrecido por WordPress.com