

Salud y nutrición

Propiedades saludables y nutritivas de las frutas y hortalizas

La salud es motivo de debate en los diferentes sectores de la sociedad, por ser éste un aspecto clave dentro de una comunidad sostenible y avanzada que busca la calidad de vida.

Mientras que políticos y planificadores sociales se esfuerzan en trazar líneas que ayuden a conseguir estos fines, los científicos encuentran continuamente

evidencias que indican que las frutas y hortalizas consumidas en fresco inciden favorablemente en la mejora de la calidad de vida y de la dieta de las personas.

Se conoce que las frutas y hortalizas son beneficiosas y muchos gobiernos llevan a cabo promociones dirigidas a estimular un incremento de consumo.

La proyección de las campañas hacia las nuevas generaciones es una baza importante. Se trata de demostrar que comer alimentos sanos es, además, divertido y actual.

La gran mayoría de los estudios epidemiológicos y científicos que examinaron los efectos que produce el consumo de frutas y hortalizas sobre la salud, concluyen diciendo que los grupos de personas que consumen muchas frutas y hortalizas están más sanos.

‘La contribución de una alimentación abundante en frutas y hortalizas es un aspecto decisivo en la salud’.

Hay evidencias científicas que corroboran que el incremento del consumo de frutas y hortalizas puede ayudar a prevenir muchos cánceres (de estómago, pulmón, esófago, colon y recto), y también otras enfermedades no contagiosas, como enfermedades coronarias, arterioesclerosis y apoplejías. Una dieta rica en frutas ayuda a prevenir defectos de nacimiento, la formación de cataratas, la hipertensión, el asma, la diverticulosis, la obesidad y la diabetes mellitus.

Coles y crucíferas

Las hortalizas contienen una mezcla de vitaminas, antioxidantes, flavo-



“Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a Global Perspective” ha sido un proyecto conjunto realizado por el World Cancer Research Fund (WCRF) y el American Institute for Cancer Research (AICR).

La ilustración pertenece al artículo de los profesores y médicos Elio Riboli y Carlos A. González publicado en el libro

¿Que hay de Nuevo en...

Propiedades saludables y nutritivas de frutas y hortalizas.



noides y otros compuestos que protegen contra el cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Los fitoquímicos singrin y sulforan son los más estudiados. Las coles o crucíferas contienen singrin que suprimen el desarrollo de las células precancerígenas. Una dieta que incluya coles puede destruir todas las células precancerígenas que se encuentran en el colon. El sulforafane, también presente en el brócoli, proporciona efectos anticancerígenos pero, al contrario que el singrin, solo bloquea el proceso cancerígeno. Otras hortalizas de la familia brassica, como la coliflor y la col rizada contienen grandes cantidades útiles de fitoquímicos y protectores.

Un consumo elevado de hortalizas de la familia de las coles y de las hortalizas de hoja de color verde parece disminuir el riesgo de contraer cáncer de riñón. El cáncer de riñón es relativamente poco frecuente, pero más común en países industrializados que en países en vía de desarrollo. Los principales factores de riesgo parecen ser fumar y posiblemente la sobreexposición a algunos medicamentos. La dieta no parece ser un factor principal pero hay algunas evidencias de que las hortalizas son protectoras.

Las zanahorias tienen 40 veces más carotenoides que los frutos cítricos. Foto de la Grimmway Farms publicada en ¿Qué hay de nuevo en... zanahorias?, realizado por la Ingeniero Agrónomo Rosalia Riambau.

La sandía es una de las frutas con mayor cantidad de licopeno. La foto es de la National Watermelon Promotion Board, de Estados Unidos.

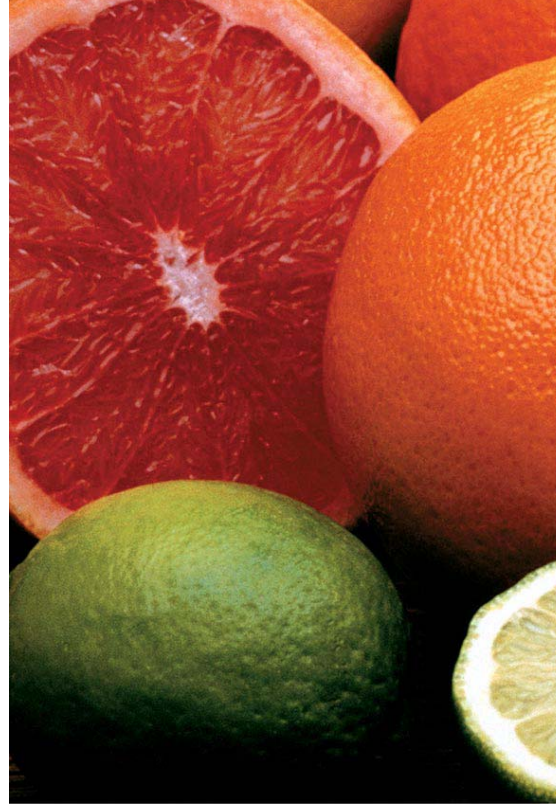
Frutas

Necesitamos un consumo suficientemente elevado de vitaminas y minerales importantes que participen en nuestro metabolismo y otras funciones corporales para disfrutar de una calidad de vida óptima. Podemos obtener todos estos elementos con una dieta variada y equilibrada rica en frutas.

Las frutas y hortalizas de color rojo, naranja y amarillo obtienen estos colores intensos de las sustancias químicas conocidas como carotenoides que se convierten en vitamina A en el cuerpo. Ésta



A los flavonoides y flavonas se les reconoce un efecto protector del cáncer, arterioesclerosis y trombosis. Los cítricos son una de las principales fuentes de flavonas. El atractivo de los cítricos está sobretodo en su diversidad para consumo y aplicaciones en gran cantidad de recetas de cocina. Son unas de las frutas más atractivas, saludables y fáciles de consumir.



La vinculación entre Nutrición y Salud no es nueva, ya en el siglo 5 a.C. Hipócrates hacía celebre la frase *“Deja que la comida sea tu medicina y la medicina tu comida”*. Sin embargo, esta vinculación se está haciendo bastante más concreta y manejable debido a que la ciencia y la información están más disponibles en este área.



172

La imagen es una composición de un catálogo de S&G de Syngenta Seeds.



es esencial para el crecimiento y la prevención de trastornos oculares.

El consumo de frutas ayuda a prevenir el cáncer de orofaringe. El cáncer de lengua, mejilla, encías y faringe en conjunto constituyen la quinta forma de cáncer más común alrededor del mundo. Estos cánceres están precedidos por manchas blancas precancerosas (leucoplaquia oral). Tanto este tipo de cáncer como las lesiones precancerosas son más comunes en el lejano oriente donde se cree que está estrechamente asociado con el uso de sustancias que se mascan como el tabaco y nuez de betel. En occidente, los cánceres de orofaringe son más comunes entre los hombres y hay fuertes evidencias de que beber alcohol y fumar tabaco son los principales factores externos de riesgo.

Frutas y hortalizas

Existen evidencias científicas de que el consumo de frutas y hortalizas tiene efectos positivos en la salud y el bienestar. Muchos de los compuestos procedentes de estos productos participan en más de una función relacionada con el mantenimiento de la



salud y están involucradas en una mejora inmediata de ésta y con la prevención contra enfermedades que se desarrollan a largo plazo.

El mejor efecto protector global para una buena salud se consigue consumiendo una gran variedad y cantidad de diferentes frutas y hortalizas, dentro de una dieta equilibrada.

Las frutas y hortalizas nos proporcionan gran cantidad de vitaminas, minerales y otros compuestos que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano. La cantidad de minerales y otros micronutrientes presentes en frutas y hortalizas depende de la variedad, clima y tipos de suelo de cultivo. Es aconsejable consumir una amplia variedad de alimentos para obtener todos los componentes necesarios para gozar de una buena salud.

La acción de los factores protectores en las frutas y hortalizas es compleja, sus componentes se refuerzan entre sí para obtener una protección mejor y más completa.

Según Fruit&Veg, hay evidencias de que los componentes antioxidantes de frutas y hortalizas son protectores contra la apoplejía, término general que se utiliza para referirse al deterioro del

suministro de sangre o alguna parte del cerebro. También su consumo ayuda a prevenir infartos, cáncer de cuello del útero, enfermedades dentales, cáncer de endometrio, de esófago, de próstata, del sistema linfático, hígado, laringe, mama, páncreas, piel, pulmón, nasofaríngeo, de vejiga y de vesícula biliar (más información en www.fruitveg.com)



Hortalizas de hojas verdes

El folato está presente en las hortalizas, en particular las hortalizas de hojas verdes y en algunas frutas. Estos alimentos son excelentes fuentes naturales de salud, y por tanto deben consumirse con regularidad.

Recientemente, el folato ha atraído mucho la atención de la comunidad científica relacionada con la salud. Es importante en la formación de células, en particular glóbulos rojos, y ayuda al buen funcionamiento intestinal, además de prevenir algunos tipos de anemia.

El consumo de hortalizas de hojas verdes ayuda en la prevención de trastornos neurológicos, de cáncer de colon y de ovario.