

Asozumos presenta los 'Mitos y Realidades' sobre los zumos comerciales



Noticias

El zumo de naranja exprimido industrialmente contiene un 25% más de vitamina C que el hecho en casa

Son muchos los mensajes e informaciones que se publican en los medios de comunicación sobre los procesos de elaboración, las propiedades nutricionales y la influencia en la salud que tienen los zumos comerciales. No obstante, existe un gran desconocimiento acerca del sector y los beneficios de su consumo.

Con el objetivo de informar y guiar a los profesionales y a los consumidores, Asozumos, la Asociación Española de Fabricantes de Zumos, presenta 'Mitos y realidades': una recopilación de informaciones científicas sobre las controvertidas creencias acerca de los zumos y néctares, y sus efectos saludables dentro de la dieta mediterránea.

En su primera entrega Asozumos evidencia cuáles son las propiedades nutritivas de los zumos comerciales, sus beneficios para la salud y sus efectos en la salud dental. Periódicamente la Asociación irá completando esta lista de mitos y realidades vinculados al zumo comercial envasado.

1. Los zumos comerciales mantienen intactas sus propiedades nutritivas durante el proceso de elaboración

Al contrario de lo que ocurre con muchas frutas frescas, los zumos de frutas y néctares conservan tras su proceso de elaboración el sabor y el aroma característico de la mejor fruta debido a que se elaboran con la fruta recogida en su momento óptimo de maduración, lo que favorece sus características organolépticas: color, sabor, aroma y textura.

Del mismo modo, las investigaciones demuestran que los zumos de frutas no pierden sus cualidades nutricionales durante su proceso de elaboración. En concreto, los efectos saludables del zumo se atribuyen, en parte, a los carotenoides, los compuestos fenólicos y la vitamina C. Estos compuestos bioactivos están implicados en la reducción de las enfermedades degenerativas debido, principalmente, a su poder antioxidante.

En este sentido, el estudio '*Effect of Orange Juice's Processing on the Color, Particle Size, and Bioaccessibility of Carotenoids*', destaca la afirmación realizada por el grupo de investigación '*Color y Calidad*' de la Universidad de Sevilla según el cual "la bioaccesibilidad de los carotenoides es mayor cuando los zumos se exprimen industrialmente que cuando se hacen en casa".

Asimismo, la vitamina C, responsable de entre un 77 y un 96% de la capacidad antioxidante del zumo de naranja, se presenta más en los zumos industriales que en los naturales. El estudio '*Effect of Processing Techniques at Industrial Scale on Orange Juice Antioxidant and Beneficial Health Compounds*', llevado a cabo por el departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de CEBAS-CSIC -dirigido por Ángel Gil-Izquierdo, María I. Gil y Federico Ferreres-, demuestra que el zumo de naranja exprimido industrialmente contiene "un 25% más de vitamina C que el exprimido en casa". Además, añade que "la pasteurización del zumo incrementa el contenido total de vitamina C debido a la contribución de las partes sólidas de la naranja".

Por otro lado, el estudio *'Lycopene Content of Tomato Products: Its Stability, Bioavailability and In Vivo Antioxidant Properties'* informa que el licopeno, un carotenoide bioactivo, presente en muchas frutas y verduras y que ayuda a la prevención de ciertas enfermedades, permanece inalterable durante el proceso de elaboración del zumo y al cabo de doce meses, almacenado a temperatura ambiente, permanecía estable.

2. Los zumos envasados reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la misma proporción que las frutas y verduras frescas

El estudio epidemiológico y clínico *'Can pure fruit and vegetable juices protect against cancer and cardiovascular disease too? A review of the evidence'*, realizado para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, concluye que los zumos de frutas y verduras contribuyen en igual proporción que las frutas y las verduras frescas a reducir el riesgo de padecer esta enfermedad.

Del mismo modo, el estudio *'Fruit and Vegetable Juices and Alzheimer's Disease: The Kame Project'*, determina que los zumos de frutas y verduras juegan un papel importante en la enfermedad del Alzheimer, retrasando su aparición.

Además, un buen número de estudios confirman el papel antioxidante que tienen los zumos comerciales debido a su gran cantidad de fenoles, con unas propiedades neuroprotectoras mayores que las vitaminas. Se ha comprobado que una dieta rica en antioxidantes disminuye la obstrucción de las arterias y el colesterol LDL.

De hecho, ya se ha podido comprobar, con exámenes clínicos, que las personas que consumen zumo de naranja durante cuatro semanas consecutivas reducen significativamente la presión arterial diastólica. Una reducción que está relacionada con la presencia de la hesperidina, un flavonoide presente en la naranja, según lo afirma el estudio *'Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers'*.

3. Los zumos comerciales no contienen azúcar añadido y su consumo adecuado no perjudica a la salud dental

El agua es el componente principal de los zumos de frutas. Los hidratos de carbono y, en concreto, los azúcares solubles, son los que siguen cuantitativamente el agua en su composición. Los azúcares más comunes son los monosacáridos fructosa y glucosa, así como el disacárido sacarosa.

Para la prevención de la caries dental, los procedimientos más útiles son la profilaxis de la caries con el empleo de flúor, la correcta higiene dental y los hábitos dietéticos.

La higiene dental es fundamental para combatir la caries, así la Escuela Dental New Jersey de la Universidad de Medicina y Odontología de New Jersey (Estados Unidos), en su estudio "Sugars and Dental Caries" recoge que desde la introducción del flúor en la composición de la pasta dentífrica, ha disminuido la incidencia de caries a nivel mundial, a pesar del incremento del consumo de azúcares.

Incluso, en algunos casos el zumo puede tener un efecto beneficioso para la salud dental, como lo demuestra el estudio *'Inhibitory Effects of Cranberry Juice on Attachment of Oral Streptococci and Biofilm Formation'*, realizado por el departamento de Microbiología del Tokyo Dental College (Japón). En concreto, se ha demostrado que los componentes de alto peso molecular incluidos en el zumo de arándano inhiben la adhesión de estreptococos orales en la superficie de los dientes, lo que retrasa el desarrollo del biofilm dental, una capa bacteriana que produce determinadas enfermedades dentales.

Redacción