

## La Fundación del Corazón recomienda consumir tomate para prevenir el ictus



### Noticias

La Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda consumir "entre 3 y 7 miligramos de licopeno al día"

La **Fundación Española del Corazón (FEC)** recomienda el consumo de tomate a la vista de varios estudios científicos que indican que la ingesta de este producto puede prevenir el riesgo de ictus hasta en un 59 % por su contenido en licopeno, un elemento de propiedades antioxidantes naturales.

En un comunicado, esta organización cita una investigación de la Universidad de Finlandia Oriental publicada en la revista *Neurology*, de la American Academy of Neurology; así como otra de la Universidad de Cambridge, en la revista *PlosOne*, que ha demostrado que 7 miligramos diarios de licopeno mejora ciertas funciones del organismo en pacientes con enfermedad cardiovascular.

Ese componente, explica la FEC, protege las células del estrés oxidativo producido por los radicales libres asociados al desarrollo de la mayor parte de enfermedades cardiovasculares, del cáncer, de la inmunidad y del envejecimiento prematuro "Se ha demostrado -asegura- que el licopeno tiene propiedades vasodilatadoras que protegen de la hipertensión arterial, de la formación de coágulos, reduce la producción de colesterol y ciertamente protege del riesgo de ictus".

Por sus destacados beneficios, la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda consumir "entre 3 y 7 miligramos de licopeno al día", lo que equivaldría a siete comidas semanales ricas en productos derivados del tomate.

Esta sugerencia está relacionada con las guías de dietética y nutrición que recomiendan consumir cinco raciones de frutas y verduras al día.

Redacción