

El consumo de frutos rojos previene la aparición de enfermedades cardiovasculares



Noticias

Los zumos de cerezas, ciruelas, granada, frambuesa, grosella o arándanos son ricos en flavonoides.

El valor antioxidante de los zumos de frutas viene determinado por la acción conjunta de una serie de sustancias (vitaminas antioxidantes, carotenoides y polifenoles, entre otros) presentes en la fruta de la que proceden. Dicha capacidad antioxidante les confiere notorias propiedades beneficiosas para la salud.

Según se indica en el **Libro del Zumo**, editado el año pasado por [Asozumos](#) [1], las líneas de investigación de los últimos quince años se han centrado en demostrar las múltiples actividades beneficiosas de ciertos compuestos fenólicos. Entre los más importantes cabe destacar -por su presencia en las frutas y zumos- los flavonoles (manzana, pera, uva y tomate), flavanonas (cítricos), flavanoles (presentes en manzana, albaricoque, melocotón, arándanos, cerezas, ciruelas, granada, caqui, frambuesas y uva) y antocianidinas (uvas y frutos rojos), entre otros.

Por otro lado, los flavonoides son sustancias capaces de inhibir la peroxidación lipídica y de proteger las LDL frente a la oxidación. Destacan por sus propiedades antioxidantes propiedades antimutagénicas, antiinflamatorias, antialérgicas, antivirales, antiproliferativas, cardioprotectoras y efectos anticarcinogénicos, así como por su influencia en la disminución de lípidos en sangre, entre otras.

Los zumos de frutos rojos, ricos en polifenoles, destacan por su papel antioxidante y por su aporte de efectos positivos en la salud vascular, sobre todo, por los beneficios sobre la presión sanguínea. Además, son ricos en antocianinas, de las que se han identificado más de quinientos tipos, que son los pigmentos naturales responsables de los colores rojos, azules y morados de muchas frutas y vegetales.

Las antocianinas, además, son capaces de actuar en distintas células involucradas en el desarrollo de la arteriosclerosis, una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares. Poseen actividad antitumoral y antimutagénica, efectos beneficiosos en la diabetes, actividad antimicrobiana y antiviral o efectos en los procesos neurodegenerativos.

Los zumos de granada, fresa y frambuesa contienen mayoritariamente el elagitanino y en menor cantidad, el ácido elágico libre del que se encuentran entre 2,9 y 15 mg / 100 ml en zumos de granada comerciales y cantidades algo menores en sus derivados. Algunas propiedades atribuidas a los elagitaninos se relacionan con la actividad anticancerígena, hepatoprotectora, así como con su papel en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, ha demostrado en diversos estudios un papel de relevancia en la actividad antioxidante.

Algunos autores consideran que es posible que los efectos beneficiosos de estos zumos se potencien mediante el consumo de zumos de uva tinta -que contiene los mayores niveles de flavanoles y procianidinas, antocianinas y ácidos hidroxycinámicos- y zumo de arándanos, ricos en flavonoles.

En general, los zumos contienen un gran número de compuestos que, además de aportarles un sabor muy apetecible, les hace muy apropiados para hidratarnos en estos días de calor sofocante.

Redacción

Enlaces:

[1] <http://www.asozumos.org/>