



El arándano es una de las frutas con mayor contenido de antioxidantes y de acuerdo con estudios recientes, protege a las células del cuerpo, aumentando los niveles de colesterol bueno en la sangre, informó la nutrióloga Sigrid Pimentel Martín.

La experta de la Secretaría de Salud Jalisco resaltó que esta baya, además mejora la circulación, reduce la inflamación cardiovascular y evita la obstrucción de las arterias.

"El valor nutricional del arándano se resume en libre de grasas, sodio y colesterol, rico en fibra, astringente diurético y poseedor de vitamina C. Es por lo anterior que recomendamos incluirlo en tu dieta diaria", señaló Pimentel Martín.

Refirió que otro de los beneficios es que es un antiadherente, es decir, contiene proantocianidinas que evitan que se desarrollen bacterias dañinas en nuestro organismo, como el helicobacter pylori.

Añadió, contribuye a mejorar el funcionamiento de las vías urinarias, ya que previene las infecciones y evita que las bacterias proliferen en esta zona.

De igual manera, dijo la especialista, que el arándano también contribuye en el aparato digestivo, ya que el poder antiadherente empieza por la boca y evita la proliferación de bacterias en ésta, previniendo la placa dental, principal causa de gingivitis y caries, siguiendo con el tubo digestivo.

"Como todo producto natural que se usa principalmente en mermeladas, tartas de frutas, almíbares y bebidas, no está regulado; por lo tanto, hay que consultar al nutriólogo y a su médico sobre la dosis que se necesitaría consumir, interacciones con los medicamentos, beneficios y posibles efectos secundarios", apuntó.

Destacan beneficios del arándano para el cuerpo humano

Martes, 27 de Enero de 2015 16:48

Fuente: Notimex