

SANDÍA

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en muchas naciones. Sabemos que el aminoácido L-arginina es precursor del óxido nítrico, esencial en la regulación de la presión arterial saludable. Sin embargo, la ingesta directa de L-arginina puede causar náuseas, malestar gastrointestinal y diarrea. Pero una solución es que el aminoácido L-citrulina se convierte en L-arginina en nuestro organismo y la sandía es la fuente natural comestible más rica en L-citrulina, además de su importante aporte de vitaminas A, B₆ y C, fibra, potasio y licopina (antioxidante). Un estudio piloto realizado en la Universidad Estatal de Florida sobre nueve personas prehipertensas acaba de demostrar que la ingesta diaria de seis gramos de L-citrulina, procedente de sandías, durante seis semanas provocó una mejoría en su función arterial, y en consecuencia, una reducción de la presión arterial aórtica. Advertencia: 1 Kg. de sandía fresca suele contener unos 2g de citrulina, es decir, que consumieron ¡3 sandías diarias!