

LA SALUD FRUTAL

El YOGA SÛTRA, texto básico del yoga, uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india, fue escrito por el sabio indio Patañjali, aproximadamente hacia el siglo II a. de C., con una influencia que se ha extendido sobre el resto de los sistemas de pensamiento existentes en el mundo. Son muchos los seguidores de las diversas acepciones del yoga, entre ellos numerosas personalidades, como el gran violinista sir Yehudi Menuhin, que tan apreciado fue por la reina Sofía.

En los últimos años el yoga ha sido recomendado por algunos expertos en salud como un medio de despojar el cuerpo de impurezas, reducir peso, tonificar los nervios y músculos y, en general, mejorar la salud y prolongar la vida. En Occidente la filosofía y práctica del yoga se popularizaron, a partir de los años 20 de este siglo, gracias a la labor realizada por el yogui Paramahansa Yogananda, fundador de la Sociedad de Autorrealización, de quien es la frase: "Las frutas son los más beneficiosos espiritualmente de todos los alimentos". Quizá Yogananda se quedó corto en su apreciación ya que para muchos expertos médicos la fruta es también la medicina más barata que podemos comprar, de modo que prestigiosas organizaciones internacionales relacionadas con la Salud, como es el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos recomiendan una ingesta diaria mínima de cinco servicios de frutas o vegetales (un servicio de fruta equivale a una pieza de tamaño mediano). Las razones científicas se basan en los diferentes componentes que contienen, que analizaremos próximamente. Hoy nos limitamos a resumir los centenares de evidencias científicas que atestiguan la relación positiva existente entre fruta y salud.

SOBREPESO. El principal componente energético de las frutas no es ni las grasas ni las proteínas, sino los hidratos de carbono. Precisamente fueron investigadores españoles los que al estudiar los hábitos alimenticios de las personas mayores comprobaron, con sorpresa, que a igualdad de ingesta calórica la obesidad guardaba una relación inversa con el consumo de frutas. La razón de ello es el alto contenido de pectina de los frutos. La pectina es un tipo de fibra no absorbible, presente en las paredes celulares de las frutas, que estudios previos, realizados en 1997, habían demostrado que reducía la concentración plasmática de colesterol y retrasaba el vaciado del estómago tras la comida, creando sensación de saciedad y ayudando a moderar la subida de concentración sanguínea de azúcar, tanto en personas normales como en diabéticas. De ahí que las dietas con alto contenido en pectinas puedan colaborar a luchar contra el sobrepeso.

En relación con la diabetes, muchas personas piensan que debido a su contenido en hidratos de carbono, la ingesta de frutas debe restringirse drásticamente en estos pacientes. Muchos estudios clínicos indican el error de esta presunción, ya que el principal hidrato de carbono de las frutas es la fructosa, con mucho mayor carácter edulcorante (de ahí el sabor dulce) que la sacarosa o azúcar normal y cuyo metabolismo y posible transformación en glucosa ocurre de un modo lento, aun más si se da el concurso de una alta ingesta de pectina. De hecho, las investigaciones clínicas muestran que el consumo moderado de la fructosa de frutos en los pacientes con diabetes de tipo 2 (no dependientes de insulina) no eleva sus niveles de glucosa sanguínea sino que, incluso, éstos suelen reducirse algo.

E, insistiendo en falsas ideas preconcebidas, ¿qué sucede respecto a las enfermedades dentales, que tan asociadas se consideran a la toma de hidratos de carbono?. Los estudios comparativos existentes muestran que, en relación con una alta ingesta alternativa de cereales, el consumo de fruta resulta beneficioso para evitar las enfermedades periodontales, más aun si se consumen cantidades altas de frutas variadas o que sean de variedades cítricas.

CORAZÓN Y CÁNCER. Estudios diversos han demostrado que el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares se reduce si existen en la sangre concentraciones relativamente altas de carotenoides, de vitamina C, o de antocianinas. Los mecanismos moleculares de ello no se conocen totalmente pero están ligados a las propiedades antioxidantes de estas sustancias, que evitan la formación de las placas de ateroma obstructoras de los vasos sanguíneos y favorecedoras de la formación de coágulos. Como

ejemplo concreto, un estudio epidemiológico reveló que, a partir de un consumo anual de 5 kilos de cítricos, los riesgos de tales complicaciones cardiovasculares quedan bastante reducidos. Por otra parte el potasio y el magnesio, abundantes en las frutas, poseen efectos potenciales hipotensores. De hecho una investigación publicada en la prestigiosa REVISTA NEW ENGLAND OF MEDICINE estableció, sobre una serie de varones americanos hipo-, normo- e hipertensos, que si su ingesta normal de grasas saturadas disminuía a la mitad y se duplicaba su consumo de frutas y vegetales, en dos semanas su presión arterial sufría una disminución igual o mayor que la conseguida con los fármacos más eficaces usualmente utilizados.

Un alto consumo de frutas, ¿podría disminuir los riesgos de sufrir cáncer?. Las causas de los cánceres son complejas, al igual que las etapas de su desarrollo. Pero el estrés oxidativo parece que colabora en bastantes de los pasos que van desde la malignización de una célula inicial hasta el proceso final de metástasis. Por ello, en principio, muchos de los componentes antioxidantes presentes en las frutas podrían representar un papel protector. Así lo confirman muchos centenares de investigaciones existentes al respecto, algunas de las cuales se han resumido en un extenso libro financiado por la Fundación Americana de Lucha contra el Cáncer, donde se recogen casi una treintena de tipos de cáncer en que ello ocurre, incluyendo el frecuente cáncer de pulmón, el de estómago, boca, faringe, mama, etcétera. La ingesta de mayores cantidades de fruta y vegetales suele reducir los riesgos de contraerlos hasta cifras próximas al 50% de las usuales.

EXCESOS. Sería muy beneficioso incrementar nuestro consumo de frutas y vegetales alcanzando la cifra de 5-10 servicios diarios. Pero, ¿puede ser perjudicial un exceso?. Efectivamente así es, sobre todo si la fruta se ingiere en forma de zumo, en lugar de natural, ya que 100 gramos de zumo suelen tener el doble de contenido calórico que la misma cantidad de fruta fresca, aparte de perder ciertos componentes como algunos fitonutrientes, vitaminas, etcétera. Acorde con ello, algunos estudios han mostrado en niños pre-escolares a los que se les administraba un exceso de zumos de frutas en detrimento del consumo de leche mostraron tendencia a la obesidad (exceso de calorías ingeridas) así como a una menor estatura, al ser deficitarios de componentes normalmente presentes en la leche: calcio, fósforo, riboflavin, vitaminas A y D, y proteínas.

Aparte de estos excesos concretos contraproducentes, componentes de los frutos como el potasio, magnesio, las pectinas, la fructosa, los carotenos, las antocianinas, las vitaminas C y E, son los responsables de sus efectos saludables. Entonces ¿qué frutos son los mejores para consumir?, ¿cómo debemos prepararlos y tomarlos?. En otro artículo buscaremos las respuestas correspondientes.