

CEREZAS. ANTOCIANINAS. Un hallazgo agradable. El alto contenido en las antocianinas de las cerezas, a las que proporcionan su bello color, hace que esta fruta sea especialmente interesante por su capacidad antioxidante contra los radicales libres oxigenados. Pero, mejor aún, sus antocianinas son capaces de inhibir a las mismas enzimas ciclooxigenasas que son inhibidas por la aspirina y otros antiinflamatorios. La conclusión alcanzada es que la ingesta de 20 cerezas puede equivaler, por ello, a una dosis de un par de aspirinas. Y, desde luego, son más agradables y con menores efectos secundarios.