

Los ocho beneficios de comer plátano



Pocas frutas hay tan completas y que aporten tantos beneficios para la salud como el plátano. Para darlos a conocer, la Asociación de Productores de Plátanos (Asprocan) han presentado el libro 'Plátano de Canarias y Salud', en el que prestigiosos profesionales del área de las ciencias de la salud, coordinados por el doctor López Farré, profesor de Medicina y codirector del Aula de Innovación Tecnológica y Clínica Aplicada de la Universidad Complutense de Madrid, recopilan y analizan científicamente las bondades del plátano.

Más rico en su composición, el plátano de Canarias se diferencia de la banana no sólo por su sabor más dulce y sus famosas motitas, sino por sus cualidades nutricionales. En un estudio dirigido este año por Sigma Dos, con la participación de más de 640 facultativos médicos, más del 90% de los profesionales consideraron que el aumento de su consumo sería beneficiosa para la salud, tanto la de niños como la de adultos.

Estas son sus ocho propiedades:

1. Previene el cáncer

La alimentación es un factor principal en las actuaciones de

prevención del cáncer. En este sentido, hay algunos tipos sobre los que la composición del plátano podría contribuir a prevenirlo por su riqueza en minerales y vitaminas. Además, el efecto del alto consumo de fibra puede resultar muy beneficioso, pudiendo reducir hasta en un 42% el riesgo de padecer cáncer de colon (el contenido en fibra de un plátano es de 2,5 gramos).

También es beneficioso para prevenir el cáncer de estómago (por su alto contenido en vitamina C), de mama (gracias a sus fibras solubles), faringe y esófago (por la riboflavina), pulmón (el riesgo se incrementa en personas con déficit de vitamina A) y próstata (por la vitamina E).

2. Regula los trastornos de ánimo

La serotonina es una hormona directamente relacionada con el estado de ánimo: su disminución en el sistema nervioso central provoca ansiedad, depresión, agresividad, angustia y obsesiones. Una de las formas de evitar esta disminución es disfrutar de buenos niveles de L-triptófano y de potasio, elementos que se encuentran en altos niveles en el plátano.

3. De gran ayuda para deportistas

En el ámbito del rendimiento deportivo, existen indicios para valorar esta fruta como un recuperador tras el ejercicio y su consumo podría ser muy recomendable en periodos de alta intensidad.

4. Ricos en antioxidantes

Aunque sea uno de sus beneficios más desconocidos, el plátano supera a muchas frutas en cuanto a antioxidantes. Según el índice de 'Oxygen Radical Absorbance Capacity', que mide el poder antioxidante de los alimentos, un plátano tiene en torno a 880 unidades, y la recomendación diaria está entre 3.000 y 5.000.

5. Protege el corazón

Aunque no hay estudios directos, tres de los componentes del plátano resultan beneficiosos en la prevención de enfermedades cardiovasculares tales como la diabetes, el colesterol o la hipertensión.

Fibra, que reduce los niveles de colesterol y mejora la sensibilidad a la insulina. Consumir siete gramos de fibra al día reduce el riesgo de padecer esta enfermedad y esta fruta contiene tres.

Potasio, que equilibra la presión arterial. El plátano, la fuente más importante de este mineral, contiene 592 mg, mientras que la banana 434/100 g.

Vitaminas antioxidantes. Carotenos, vitaminas del complejo beta, vitaminas C y E hacen de esa fruta un estupendo antioxidante que puede ayudar a proteger al organismo a nivel cardiovascular y favorecen la vasodilatación.

6. Defensa natural contra las bacterias

Gracias a las vitaminas que contiene, puede contribuir al buen desarrollo y funcionamiento del sistema inmunitario a través de la síntesis de anticuerpos e incrementar los mecanismos defensivos frente a las bacterias. También se considera que puede incrementar la actividad inmunológica de los linfocitos y la síntesis de las proteínas que responden a los virus. Por su parte, los polifenoles tienen un reconocido efecto microbicida.

7. Efecto antiinflamatorio

El plátano se ha utilizado tradicionalmente a nivel tópico para tratar lesiones y contra la diarrea. Ahora se conoce la razón científica de esta costumbre: diferentes estudios sugieren que el plátano puede reducir la formación de un radical libre directamente ligado a la inflamación celular. Otro estudio publicado en 2014 recomienda incluir esta fruta en la dieta de pacientes con enfermedades inflamatorias

intestinales.

8. El mejor aliado para adelgazar

El consumo de plátano también tiene efectos beneficiosos sobre los mecanismos asociados al ciclo hambre-ansiedad. Por un lado, tiene un alto contenido en pectina, una fibra soluble que aumenta la sensación de saciedad. Además, en el plátano se encuentran hormonas como la grelina (con una incidencia directa sobre el control del peso corporal) la leptina, que ayuda a alcanzar el estado de saciedad y aumenta el gasto energético.

Fuente: elmundo.es