

POR TU SALUD

¡Que la Fuerza (roja) te acompañe!

¡Que la fuerza te acompañe!! (En inglés “may the Force be with you”) es una frase utilizada por los personajes del universo de ficción de **Star Wars**, creado por George Lucas.

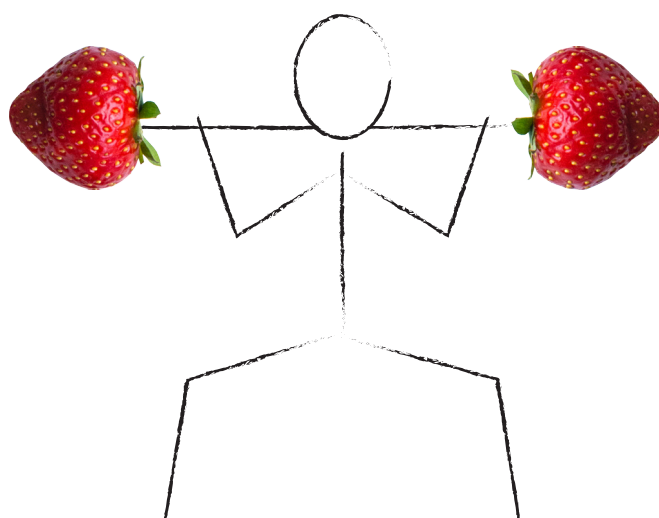
Se trata de una frase para desear suerte, generalmente cuando los individuos separaban sus caminos o uno de ellos se disponía a enfrentarse a un desafío inminente. La frase implicaba que el hablante deseaba que el poder de la Fuerza estuviera trabajando junto a la persona en cuestión para que sus objetivos fueran conseguidos con mayor eficacia. La frase misma se tomó del catolicismo, que utiliza la expresión “Que el Señor esté contigo” a lo que se suele responder: “Y contigo”.

La “fuerza” a la que queremos dedicar esta ficha corresponde al poder antioxidante de los frutos rojos. ¡Que los frutos rojos nos acompañen con esa fuerza de salud!

Fresas, fresones, moras, frambuesas, grosellas, cerezas y arándanos, conocidos también como frutos del bosque, comparten, además de un brillante color rojo, su potente capacidad antioxidante. Ricos en agua y nutrientes, nos aportan pocas calorías cuando los comemos y, en cambio, son ricos en flavonoides, unos compuestos capaces de bloquear los “radicales libres”.

El poder de la fuerza “roja”, trabaja junto a cada uno de nosotros formando parte de nuestra dieta en cuestión, para que los objetivos de salud sean conseguidos con mayor eficacia en la guerra contra los “malos de la película”, los radicales libres.

La presencia de estos radicales en nuestro organismo puede venir de la mano del consumo de tabaco, del sedentarismo, del exceso de radiación solar o de una dieta rica en grasas, o poco equilibrada.



Los radicales libres provocan el deterioro de las células y, para defenderse, nuestro cuerpo genera unas sustancias, denominadas enzimas, que hacen la función de antioxidantes. El problema viene, como ya nos podemos imaginar, cuando hay un exceso de radicales libres y el cuerpo no puede luchar contra ellos, y necesita más antioxidantes.

La buena noticia es que podemos buscar antioxidantes en algunos alimentos y así, proporcionar de forma sencilla a nuestro organismo más defensas contra los radicales libres y ayudarle a luchar contra problemas cardiovasculares, el envejecimiento o, incluso, contra algunos tipos de cáncer.

Antioxidantes- ejército de combate-

Hay varias clases de antioxidantes; todos ellos se pueden conseguir a través de alimentos. Algunos ejemplos:

- Carotenoides: Abundan en las zanahorias, espinacas, albaricoques, tomates, calabazas, o melón.

- Selenio: Las nueces pueden ser tu mejor aliado para este ingrediente. También presente en el ajo o en semillas de girasol.
- Vitamina C: Uno de los antioxidantes más conocidos. Presente en frutas y verduras como el brécol, las fresas, naranjas, limones, kiwis, pepino, pimiento, la papaya, el melón, las coles de Bruselas y los tomates.
- Vitamina E: presente en frutos secos, cereales y aceites vegetales (de soja, girasol y maíz).
- Zinc: Abunda en frutos secos, pipas de calabaza y cereales.
- Ácido elálgico: Presente en fresas, frambuesas, granadas y arándanos.
- Capsicina: El pimiento es una de las mayores fuentes de este antioxidante.
- Catequinas: Tomando té verde y cacao se aporta este antioxidante a nuestra dieta.
- Compuestos azufrados: Abundantes en el puerro, el ajo, y la cebolla.
- Flavonoides: Ayudan a combatir el envejecimiento celular. Un tipo de flavonoides, las antocianinas son las que dotan de un color tan característico a estos alimentos.
- Hesperidina: Los cítricos son la mayor fuente de este potente antioxidante.
- Licopeno: Muy abundante en tomate.
- Luteína: La yema de huevo tiene un 80%, el maíz un 60% y el brócoli un 20%. Aparece también en tomate y plátano.
- Quercitina: Se encuentra en el té verde, uvas, brócoli, cebolla, vino tinto y cerezas.
- Taninos: Presentes, sobre todo, en el vino.
- Zeaxantina: Las espinacas y el maíz son los alimentos más ricos en este antioxidante.

Los buenos de la película

Entre todos los anteriores alimentos que nos ayudarán en la lucha contra los radicales libres, destacamos algunos –frutos rojos–, entre las fresas, moras, frambuesas, grosellas, cerezas, granada y arándanos.

Conocidos por su potente capacidad antioxidante, son ricos en agua y nutrientes, aportan pocas calorías al ingerirlos,

Fresas

Ricas en vitaminas, sobre todo en ácido fólico (B9) y vitamina C, ayudan a fortalecer el sistema inmunitario y favorecen la absorción del hierro. Igualmente, son una excelente fuente de minerales como el calcio y el pota-

sio. Este último aporta a esta fruta propiedades diuréticas, gran ayuda para combatir la retención de líquidos. Comer fresas contribuye también a regular los niveles de colesterol en la sangre (poder antioxidante) y, gracias a su alto contenido en fibra, mejoran el tránsito intestinal. A ello se suma su escasez de calorías: 100 gr. contienen aproximadamente sólo 30 calorías, una razón más para su consumo.

Cerezas

Tan rojas como sabrosas, las cerezas tampoco aportan apenas calorías y sí muchos beneficios. Entre ellos, un alto contenido en fibra, que puede aliviar el estreñimiento, y pequeñas cantidades de provitamina A, C y folatos. Además, es de los pocos alimentos que contiene melatonina, sustancia que regula el ciclo sueño-vigilia y ayuda a conciliar el sueño.

Moras y frambuesas

Muy refrescantes y ricas en fibra -125 gr. de frambuesas contienen unos 10 gr.- previenen el estreñimiento. Ricas en folatos y potasio, consumidas con regularidad pueden ayudar a reducir los riesgos cardiovasculares, así como enfermedades inflamatorias y degenerativas y previene incluso diversos tipos de cáncer. Las moras nos pueden ayudar a regular los niveles de colesterol, (poder antioxidante) y tienen propiedades laxantes y depurativas. Como las fresas, son especialmente ricas en vitamina C y su consumo ayuda a nuestras defensas.

Arándanos

Mención especial merecen los arándanos rojos: como las fresas, tienen un valor calórico muy bajo y son una generosa fuente de fibra, potasio, hierro y calcio. Además, algunos estudios les atribuyen una poderosa acción antibiótica que evita que las bacterias que provocan infecciones de orina se adhieran a la vejiga.

Fuente:

1. https://es.wikipedia.org/wiki/Que_la_Fuerza_te_acompa%C3%B1e
2. Investigación en Nutrición y Salud. <https://www.nutricionysalud-blog.com/antioxidantes-radicales-libres/>
3. Investigación en Nutrición y Salud <https://www.nutricionysalud-blog.com/frutos-rojos-antioxidante/>