



flavonoides poderosos: Comer una manzana diaria retrasa el envejecimiento, según Harvard

Descripción



Comer alimentos de origen vegetal que contienen compuestos nutricionales llamados flavonoles puede reducir el riesgo de fragilidad. Y nada es mejor que una manzana al día. Eso es lo que dice la ciencia, particularmente el American Journal of Clinical Nutrition, que acaba de publicar un estudio que destaca cómo comer flavonoles (y las manzanas tienen muchos) retrasa la aparición de la fragilidad relacionada con la edad.

“Una mayor ingesta de flavonoles en la dieta, particularmente quercetina en la dieta, se asocia con una menor probabilidad de aparición de fragilidad a los 12 años de seguimiento en adultos”, dijeron los autores del estudio, que estuvieron entre los primeros que estudiaron exhaustivamente el papel de flavonoides en la dieta en la prevención de la fragilidad.

Aproximadamente entre el 10 y el 15 % de los adultos mayores sufren de fragilidad, un síndrome geriátrico que aumenta el riesgo de caídas, fracturas, discapacidad, hospitalización y mortalidad. Las recomendaciones dietéticas actuales para prevenir la fragilidad se centran principalmente en la ingesta de proteínas, y esta nueva vía abre todo un mundo de posibilidades, dice el estudio publicado en

[Revista americana de nutrición clínica.](#)

“Puede haber algo de verdad en el viejo adagio de que una manzana al día te mantiene alejado del médico”, admitieron los autores. “Nuestros resultados sugieren que la probabilidad de fragilidad disminuye en un 20 % por cada 10 mg más de flavonol consumidos al día. Las personas pueden consumir fácilmente 10 mg de flavonoles al día, ya que una manzana de tamaño mediano contiene aproximadamente esos 10 mg de flavonoles”.

La importancia de los flavonoides en tu dieta

Los flavonoides son un grupo de compuestos que se encuentran naturalmente en muchas frutas y verduras. También se encuentran en productos vegetales como el vino, el té y el chocolate. Hay seis tipos diferentes de flavonoides que se encuentran en los alimentos y uno de ellos son los flavonoles.

CESTA DE MANZANAS/PEXELS

Ricos en actividad antioxidante, los flavonoides pueden ayudar a proteger su cuerpo de las toxinas diarias. Incluir más flavonoides (y flavonoles) en su dieta es una excelente manera de ayudar a su cuerpo a mantenerse saludable y potencialmente reducir el riesgo de algunas afecciones crónicas.

Estos increíbles antioxidantes ayudan a regular la actividad celular y combaten los radicales libres que causan el estrés oxidativo en su cuerpo. En términos más simples, ayudan a que su cuerpo funcione de manera más eficiente mientras lo protegen de las toxinas y los factores estresantes cotidianos.

Y dado que los flavonoides también son poderosos antioxidantes, ayudan a su cuerpo a combatir las moléculas potencialmente dañinas que pueden ingresar al cuerpo. Los antioxidantes son producidos naturalmente por su cuerpo, pero también se encuentran en el chocolate amargo, las legumbres y muchas frutas y verduras.

La inflamación es una de las respuestas inmunitarias de su cuerpo. Los alérgenos, los gérmenes, las toxinas y otros irritantes pueden desencadenar la hinchazón, lo que a su vez provoca síntomas muy

incómodos. Los flavonoides pueden ayudar a su cuerpo a combatir esta respuesta inflamatoria, aliviando así estos síntomas.

PLATO DE MANZANAS/PEXELS

El poder de una manzana

Con más de 7000 variedades diferentes disponibles en todo el mundo, no sorprende que las manzanas sean la fruta más consumida del mundo. Aportan una gran cantidad de nutrientes por ración y son fuente de fibra y vitamina C. También contienen antioxidantes como la vitamina E y son una gran ayuda para perder peso al proporcionar una gran sensación de saciedad.

Las manzanas promueven la salud del corazón de varias maneras. Tienen un alto contenido de fibra soluble, lo que ayuda a reducir el colesterol, y su consumo se ha relacionado con un menor riesgo de diabetes tipo 2, posiblemente debido a sus altos niveles de estos benditos polifenoles. Y como también contienen pectina, un tipo de fibra que actúa como prebiótico, alimentan la microbiota intestinal, que son las bacterias buenas del intestino. ¡Todas las ventajas! Por si faltaba algo, ahora resulta que las manzanas también tienen un efecto antienvjecimiento. Como resistir...

Fecha de creación

mayo 2023