

El poder del Zumo de Granada Universidad de Michigan

septiembre 12, 2007 Guía de Salud de la Universidad de Michigan: El poder de los zumos de fruta ANN ARBOR, Michigan—Algunos tipos de zumos de frutas están cargados con beneficios para la salud, pero manténgase alejado de los que contienen azúcar, advierten médicos de la Universidad de Michigan. Durante años, la doctora Pamela Rockwell del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan, UM, aconsejó a los padres que no dejen beber demasiados zumos a sus niños por su vínculo con la obesidad. En la actualidad, ofrece un consejo muy distinto. Un estudio realizado este año descubrió que no hay relación entre la obesidad infantil y el zumo de fruta, siempre y cuando no tenga azúcar añadida. "Se trata de una gran noticia y ha marcado una enorme diferencia en lo que aconsejamos a nuestros pacientes. Comenzaré diciendo que los niños que ya son obesos o niños que tienen una familia con una disposición marcada hacia la obesidad, deben utilizar la moderación, ya que el estudio asegura sólo el efecto de 24 onzas o menos de zumo diarios representa un beneficio para la salud", asegura. Otros estudios, han descubierto que numerosos zumos de fruta ofrecen poderosos beneficios de salud. Investigaciones realizadas en los últimos años han identificado formas en que zumos tales como los de granada, naranja y arándanos pueden ayudar a prevenir o curar enfermedades. "El zumo de granada es una buena opción. Se ha demostrado que la granada tiene efectos muy beneficiosos para el organismo. Reduce los niveles nocivos del colesterol y también se ha demostrado que reduce los valores del antígeno prostático específico o PSA, un marcador tumoral", explica La Dr. Rockwell, Profesor asistente en el Departamento de Medicina Familiar en el Sistema de Salud de la UM. También el zumo de naranjas. El zumo clásico del desayuno que puede ayudar a prevenir cálculos renales. Y Rockwell recomienda consumir zumos de arándanos para prevenir infecciones en las vías urinarias. Otros estudios señalan que un aumento general del consumo de frutos y vegetales reduce el riesgo de desarrollar Alzheimer. En el año 2006 una investigación reveló que las personas que bebían zumos de frutas o vegetales más de tres veces a la semana tenían un 76 menos posibilidades de desarrollar Alzheimer que las que bebían zumo sólo una vez a la semana. Beber zumos de fruta no es en sí una actividad saludable y Rockwell advierte que numerosos zumos tienen fructosa o azúcares. Los consumidores deben buscar a jugos que sean un 100 por ciento naturales y evitar a los que tengan añadidos. "Lo más importante es cuando usted escoja un zumo en un supermercado o en un restaurant, para ayudar a su organismo y calmar la sed, elija el que sea un 100 por ciento natural. Debe mantenerse alejado de los que tienen añadidos de almíbar de fructosa, que desgraciadamente forman parte de numerosos productos que consumimos en la actualidad."

FUENTE: http://www.ns.umich.edu/Es/_story.php?id=6033