

Granada

EL LATIDO DE LA SALUD

El consumo de determinadas frutas es una fuente de vitaminas y compuestos que tienen un gran poder cardiovascular, mejoran la actividad cardíaca y la previenen. Se recomienda tomar cinco piezas al día

Manzana, sandía y naranja para el corazón

José Luis Martí
Cardiólogo



La manzana, la sandía y la naranja son frutas cardiosaludables. La manzana es una fruta cargada de simbolología. Desde su nombramiento en la Biblia como fruto prohibido hasta la actualidad, que es utilizado como ejemplo de salud, pasando por un dicho inglés del siglo XIX que dice: "una manzana al día mantiene al médico en la lejanía", de John Apleseed, un enfermero americano que fomentó la plantación de manzanos en EEUU y que presumió de no haber enfermado nunca.

La manzana es la fruta por excelencia porque es muy bien tolerada, combina con cualquier alimento y es de las más completas. El agua es su mayor componente (85%). También contiene azúcares (12%), principalmente fructosa y en menor cantidad glucosa y sacarosa. También tiene vitaminas antioxidantes E y C, siendo una buena fuente de potasio y fibra.

Como acciones positivas para la salud está una acción reguladora intestinal con efecto laxante (si se come cruda y con piel) o efecto astringente, que deriva de su contenido en fibra, que acelera el tránsito intestinal, y de fibra soluble en la pulpa. También combate la obesidad ya que sólo aporta 80 kilo-

calorías por unidad. Se le reconocen también sustancias bioactivas tipo flavonoides. Como componente importante de la dieta mediterránea es aconsejable en la prevención primaria coronaria tanto en niños como en mayores, dentro de las cinco piezas de fruta recomendadas al día.

La sandía también es muy buena y es la típica fruta de verano ya que contiene agua fundamentalmente, lo que viene muy bien para la hidratación del cuerpo durante el verano.

Además contiene potasio y magnesio, dos minerales importantes para la función muscular. Es una de las frutas con menos calorías. Una rodaja de tamaño mediano de unos 200 gramos tiene apenas 65 calorías.

La pigmentación rosada, roja o amarilla de la sandía se debe a la acumulación de carotenoides, con potente actividad antioxidante, que protege de los radicales libres. Esta acción es muy importante para mantener la integridad de los vasos sanguíneos y el perfil de grasas en la sangre. Entre estos carotenoides se encuentra el licopeno, responsable del color rojo, cuyos efectos antioxidantes han sido comunicados en varios estudios. El mayor aporte de licopeno está en el tomate y de forma moderada en la sandía.

Influye también en la salud del corazón pues es rica en citrulina, un precursor de la arginina, un aminoácido esencial que participa en el síntesis del



óxido nítrico, un compuesto muy importante para los vasos sanguíneos y por lo tanto para la salud cardiovascular.

La naranja también es cardiosaludable y es una fruta disponible durante todo el año, aunque es en invierno cuando adquieren su punto más elevado de sabor y aroma. Tiene un elevado contenido en agua (88%)

y azúcares (8%), principalmente sacarosa. Además aporta vitamina C, provitamina A, ácido fólico, minerales, fibra y ácidos orgánicos como el cítrico, que le da su particular aroma.

La vitamina C promueve la salud de los dientes y encías, estimula el sistema inmune, produce colágeno muy importante para la integridad de la

piel y su potente efecto antioxidante neutraliza los radicales libres.

La ingesta de frutas enteras como la naranja suponen una ventaja frente a procesos de envejecimiento o enfermedades crónicas como las cardiovasculares por su aporte en betacaroteno, fenoles o ácidos orgánicos, con efecto antioxidante.

Investigadores demuestran la existencia de coenzima Q10 en la leche materna

Las concentraciones de antioxidantes es diferente según se produzca el parto

Redacción / GRANADA

Un estudio de la Universidad de Granada y el Hospital Universitario San Cecilio ha revelado que la leche materna de las mujeres con partos prematuros contiene una mayor cantidad de la coenzima Q10, un compuesto de gran importancia por su función antioxidante y como componente de la cadena de transporte de electrones.

En la realización de este estudio han participado investigadores del Instituto de Nutrición

y Tecnología de los Alimentos José Mataix (pertenecientes a los grupos de investigación de la Junta de Andalucía AGR-145 y CTS-627) y del Hospital San Cecilio (Departamento de Pediatría). El principal objetivo de este trabajo era describir, por primera vez, la existencia de coenzima Q10 en la leche materna y su concentración en los diferentes estadios de la leche (calostro, transición y madura) e investigar posibles diferencias en la concentración entre leches de madre con parto a término y pretérmino.

Para llevar a cabo esta investigación, los científicos seleccionaron 30 madres lactantes, 15 con un parto a término y 15 con un parto pretérmino. A cada madre se le rea-

lizo una encuesta alimentaria y se tomaron tres muestras de leche: calostro, transición y madura. La encuesta alimentaria se analizó mediante un software desarrollado en el Instituto José Mataix.

Los científicos destacan que, aunque la leche materna es el alimento ideal para un correcto desarrollo y crecimiento del niño, "en algunos casos no puede llevarse a cabo y los lactantes pasan a ser alimentados con nutrición artificial. Esta nutrición intenta mimetizar en todo lo posible la leche materna y esto hace que sea necesario conocer lo más perfectamente posible la composición de esta". Algo para lo que esta investigación ha supuesto un paso de gigante.

Endesa

INTERRUPCIÓN TEMPORAL DEL SUMINISTRO

Con motivo de los trabajos de mejora y ampliación de la red el día:

09 de Julio de 2.010

Zújar (2515451): De 14,00 a 16,00h. CC.DD. 90816 (Ntra. Sra. De la Cabeza), 70522 (Polígono de Zújar), 53262 (José Micoló), 72279 (-reg. Cjo. Muñoz), 106253 (Parque Eólico Jaufil) y zonas próximas.

Centro de Atención de Averías: 902-516-516

AYUNTAMIENTO DE SALOBREÑA (GRANADA)

ANUNCIO

Gustavo Aybar Benítez, Alcalde-Presidente accidental del Ayuntamiento de Salobreña (Granada).

Hago saber:

Por Decreto de fecha 01 de Julio 2010 he aprobado inicialmente Estudio de Detalle promovido por Prosalgón Inversores, S.L. para establecer nueva altura máxima en fachada para legalizar edificación en calle Cristo 38 (R. Catastral 7770522VF4677B00011S). Dicho expediente se somete a información pública por plazo de 20 días, a contar del día siguiente al de la publicación del Edicto correspondiente en el B.O.P. a fin de que puedan presentar alegaciones.

Lo que se hace público para general conocimiento.

Salobreña, 1 Julio 2010

FRANCÉS

La Maison de Français

- Todos los niveles
- Cursos gratuitos FPO
- Cursos Formación continua

☎ 958261447

www.maisondefrancais.org

OCASIÓN VENDO

EDIFICIO en estructura y cerramientos, 4 plantas, 1.800 m2 techo, 450.000 €.
También vendo **SOLAR 5.000 m2 urbano, directo, con proyecto para 56 ADOSADOS, 1.000.000 €.**
GRANADA, inmejorable situación.

Tlf: 692 19 34 00.