



FREEPIK

España es un gran productor de esta fruta de temporada

La ciencia avala los beneficios de la granada

► La punicalagina es un compuesto exclusivo de esta fruta con grandes ventajas cardiovasculares y neuroprotectoras

Raquel Bonilla. MADRID

Resulta tan vistosa como saludable, y aunque la temporada principal de la granada es el otoño, algunas variedades también se pueden encontrar hasta enero o incluso marzo, ya que España es uno de los principales productores de esta fruta en la Unión Europea con más de 79.000 toneladas. Y hay muchas razones para incluirla en nuestro menú, pues cuenta con múltiples propiedades nutricionales.

«La granada es una fruta con un bajo contenido energético (por cada 100 gramos aporta unas 34 kcal) y un perfil nutricional rico. Destaca principalmente por su elevado contenido en antioxidantes, aporta también potasio y vitamina C (aunque en menor proporción que los cítricos). Contiene polifenoles (taninos), aunque estos se encuentran fundamentalmente en la corteza y en las láminas y tabiques membranosas, de

ahí esa sensación áspera que deja la fruta en el paladar y en la lengua», explica Patricia Lloves, miembro del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn).

Además, tal y como añade Lloves, «aporta potasio, que es esencial para la función muscular y nerviosa, y vitamina C, que interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos, y favorece la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal. Contiene fibra insoluble en los arilos (granos rojos) que ayuda al tránsito intestinal y algo de fibra soluble que contribuye a la sensación de saciedad. Por todo ello, resulta una fruta adecuada para incluir en dietas equilibradas y de control de peso debido a su bajo aporte calórico, aunque es muy importante consumirla entera y no en zumo, para así aprovechar toda su fibra».

Pero si hay algo que diferencia a la granada es la presencia exclusiva de punicalagina, un compuesto

con una potente acción antioxidante que no se encuentra en ninguna otra fruta. «Es un tipo de ellagitannina, un polifenol muy abundante en la cáscara y el jugo de la granada y es la responsable de gran parte de la actividad antioxidante y antiinflamatoria. Se ha asociado con la reducción del estrés oxidativo, la modulación de la microbiota intestinal (se metaboliza en el colon en urolitinas, con efectos beneficiosos sobre mitocondrias y longevidad celular) y la mejora de marcadores metabólicos y cardiovasculares», detalla María Argente, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Todas estas características se convierten en un beneficioso cóctel para la salud. En concreto, «dentro de los efectos cardiovasculares, los compuestos fenólicos de la granada han demostrado mejorar la función endotelial, reduce la oxidación de LDL, tiene una acción antiinflamatoria sistémica y produce una leve reducción de la presión arterial. A nivel metabólico mejora del perfil lipídico (disminución de LDL, aumento de HDL), reducción de glucemia y resistencia a la insulina. Estos beneficios se atribuyen principalmente a la inhibición de la enzima convertidora de angiotensina (ECA), entre otros», confirma Argente.

Una al día

Gracias a ello, «consumir una granada al día durante la temporada es seguro para la mayoría de las personas», asegura Argente, una idea que también confirma Lloves al aconsejar que «se puede consumir sola al extraer los arilos (granos rojos) o añadir a ensaladas, yogures e incluso mezclarla con queso tipo requesón o más curados, en salsas para carnes o hacer mermelada».

La pregunta del millón es si la granada es apta para cualquiera. Y la respuesta es que resulta adecuada «para la mayoría de personas, incluyendo en embarazo, lactancia, pacientes con hipertensión, hipercolesterolemia o síndrome metabólico, siempre que se consuma en cantidades habituales», afirma Argente. Sin embargo, su consumo debe reducirse o evitarse en pacientes con insuficiencia renal que requieran seguir dietas con control de potasio», advierte Lloves.

Resulta apta para cualquiera, pero debe reducirse en pacientes con insuficiencia renal

Es muy importante consumir esta fruta entera y no en zumo, para así aprovechar toda su fibra