A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN
6 Abril, 2025

PAÍS: España
PÁGINAS: 9
AVE: 28609 €
ÁREA: 383 CM² - 62%

FRECUENCIA: Semanal
DIFUSIÓN: 52797
OTS: 134000
SECCIÓN: SALUD

Los expertos aconsejan tomarla con piel y bien lavada

El efecto neuroprotector de tomar una manzana

Rica en fibra y flavonoides, favorece la salud digestiva, reduce el estrés oxidativo, posee bajo índice glucémico y tiene efecto saciante

Raquel Bonilla. MADRID

Es uno de los alimentos que no debe faltar en la despensa. Pero, quizá por eso, está infravalorado. Hablamos de la manzana, «una fruta muy completa desde el punto de vista nutricional que aporta aproximadamente 52 kcal por cada 100 g», recuerda Fiorella Palmas, especialista del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Valle De Hebron de Barcelona y miembro del comité gestor del área de Nutrición de la Sociedad Española Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Sencilla, pero gustosa, la manzana cuenta con numerosas propiedades nutricionales que la hace un «must» de la dieta, hasta el punto de que protege las células cerebrales y disminuye el riesgo de deterioro cognitivo. «Contiene principalmente agua e hidratos de carbono (fructosa, glucosa, sacarosa). Es rica en fibra, tanto soluble como insoluble, lo que la convierte en un alimento útil a nivel digestivo como regulador intestinal, siendo beneficiosa en casos de diarrea (manzana pelada) y de estreñimiento (con piel). También contribuye a un mejor control del apetito al aportar saciedad. Además, la fibra soluble (pectina), ayuda a reducir las cifras de colesterol», detalla Mónica Pérez, miembro del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Y la evidencia científica respalda estas bondades. Entre los estudios realizados sobre algunos de los compuestos de las manzanas destacan, por ejemplo, los relacionados con los flavonoides, «un tipo de compuesto bioactivo que se encuentra de forma natural en muchas frutas, verduras, hojas, flores, semillas y bebidas como el té. Son conocidos por su capacidad antioxidante, que asocian un efecto anticancerígeno y propiedades cardioprotectoras. Una manzana puede aportar el 10-15% de los flavonoides recomendados en una dieta equilibrada», detalla Palmas. En este sentido, Pérez añade que «otra particularidad es que algunos de estos flavonoides tienen actividad antidiabética, ya que limitan la absorción intestinal de glucosa, siendo muy útil en pacientes con alteraciones de los niveles de azúcar en sangre».

La pectina cocida actúa como un excelente prebiótico y tiene efecto antiinflamatorio

La de color amarillo contiene carotenos, antioxidantes implicados en la salud ocular

Dice el refrán que «una manzana al día mantiene alejado del médico» y esa sabiduría popular tiene su fundamento. «Esto no significa que tengamos que tomarla cada día, pero sí que forme parte de nuestra alimentación», advierte Pérez. Sin embargo, Palmas propone Para una persona sana, la ingesta recomendada de manzana puede ser de 1 a 2 unidades al día, como parte de una dieta equilibrada y variada. Esto equivale aproximadamente a 150–300 gramos diarios, lo cual aporta fibra, antioxidantes y micronutrientes sin exceder en azúcares naturales. Además, tal y como aconseja Palmas, «para aprovechar al máximo sus propiedades, se recomienda consumirlas con piel, ya que en ella se concentra gran parte de los antioxidantes y la fibra».

Ideal para la microbiota

Existe también otra forma de tomarlas que resulta especialmente beneficiosa para la salud, ya que «asar las manzanas es una alternativa que mantiene gran parte de sus beneficios nutricionales, especialmente su contenido en fibra soluble como la pectina, incluso a pesar de la ligera pérdida de vitamina C por el calor. La cocción mejora su digestibilidad y hace que ciertos compuestos como los polifenoles sean más biodisponibles. Además, la pectina cocida actúa como un excelente prebiótico, ya que resulta más fácil de fermentar por las bacterias intestinales beneficiosas, lo que favorece la producción de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, con efectos antiinflamatorios y protectores para la mucosa intestinal», confirma la especialista de la SEEN.

La otra pregunta del millón es la de saber por qué tipo de manzana optar, pues hay numerosas variedades. «Esos colores y sabores diferentes son en parte debidos a los polifenoles, así que las variedades de color rojo son las que más cantidad de antocianidinas contiene (en la piel principalmente). La amarilla es rica en carotenos, sustancias antioxidantes implicadas en la salud ocular. De hecho, la luteína y zeaxantina son útiles en la prevención de la degeneración macular asociada a la edad. Y la variedad Granny Smith, más ácida, posee mayor cantidad de fibra, clave para la microbiota», explica Pérez.