



La Ciencia aumenta las bondades de la sandía

► Más evidencias científicas respaldan los beneficios para la salud que aporta la ingesta habitual de esta fruta de verano

Raquel Bonilla. MADRID

Ahora que las elevadas temperaturas parecen habernos metido de lleno en el verano casi sin darnos cuenta, seguro que en más de una despensa ya hay sandía. Buena elección, pues un reciente estudio publicado en la revista «Nutrients» sugiere que «la sandía puede aumentar la ingesta de nutrientes y la calidad general de la dieta tanto en niños como en adultos», según un trabajo que se presentará en el Congreso de la Sociedad Estadounidense de Nutrición, que se celebrará del 22 al 25 de julio de 2023 en Boston, Estados Unidos.

En concreto, el nuevo trabajo analizó los datos de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición y encontró que «los niños y adultos consumidores de sandía tenían una mayor ingesta de fibra dietética, magnesio, potasio, vitamina C y vitamina A, así como licopeno y otros carotenoides, mientras que presentaban una menor ingesta de azúcares añadidos y ácidos grasos saturados totales».

Y a esto se añade una nueva evidencia científica, ya que otro nuevo estudio de la Universidad Estatal de Luisiana también publicado en «Nutrients» ha mostrado que la suplementación con jugo de sandía «protege la función vascular durante la hi-

perglucemia». En concreto, este estudio aleatorio, doble ciego, con placebo analizó los efectos moduladores beneficiosos potenciales de L-citrulina y L-arginina, dos compuestos que se encuentran en la sandía. «La citrulina es un aminoácido a partir del cual se forma arginina, que interviene en la síntesis de óxido nítrico, sustancia con un alto poder vasodilatador y que se ha relacionado con la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, los estudios que han explorado este efecto han utilizado extractos con una alta concentración que es muy difícil, por no decir imposible, de obtener con un consumo normal de sandía en el marco de una alimentación saludable», advierte Manuel Moñino, vicepresidente segundo del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn).

El respaldo saludable de la Ciencia también queda avalado por la práctica clínica, ya que Samara Palma, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), asegura que «esta fruta estival se caracteriza por su aporte elevado de agua (91,4g por cada 100g de porción comestible) y bajo aporte energético (30kcal/100g de porción comestible). Esto la con-

¿Es saludable comerse las pepitas?

► El componente principal de la cáscara de las pepitas de sandía «es la fibra. La semilla que hay en su interior destaca por su riqueza en nutrientes, con un valor nutricional muy similar a las semillas como las pipas de calabaza o de girasol y los frutos secos. Este valor nutricional solo es accesible si se consumen trituradas, pues si se comen enteras, saldrán del cuerpo tal cual entrarán. Sin embargo, si se mastican concienzudamente podremos conseguir que los nutrientes que albergan sean biodisponibles», asegura Moñino, quien apunta que «es mucho más accesible y agradable consumir otras semillas como las de girasol, el sésamo o las pepitas de calabaza».

vierte en un tentempié o snack muy saludable». En este sentido, «si consideramos que las raciones de consumo suelen ser de unos 200-250 g (una tajada grande), estaríamos aportando cantidades significativas de vitamina C y potasio, y casi un vaso de agua. Además, aporta una amplia variedad de compuestos bioactivos», añade Moñino.

Apta para casi todos

La buena noticia es que, además, se trata de una fruta apta para prácticamente cualquier persona. «Al ser baja en sodio puede ser consumida por pacientes que requieran restricción dietética y, de otro lado, es una fruta baja en vitamina K, por lo que puede ser consumida en pacientes que estén tomando anticoagulantes anti-vitamina K», explica Palma. Tan solo «conviene recordar, no obstante que, por su aporte moderado en potasio, se considera una fruta a comer con moderación en los pacientes con enfermedad renal e hiperpotasemia. De otro lado, por su aporte de azúcares, en caso de consumo de grandes cantidades (500 g de porción comestible de sandía podrían aportar alrededor 30-35 g de azúcares) podrían alterar el control metabólico de la diabetes», advierte la portavoz de la SEEN.

A pesar de las bondades nutricionales de la sandía, resulta una mala idea caer en la tentación de la moda de perder peso a base de comer solo sandía. «Cualquier menú que se base en un único alimento o grupo alimentario ha de ser considerada desequilibrada y por tanto, no saludable. Una «dieta de la sandía», por tanto, podría encuadrarse bajo el paraguas de las «dietas milagro», asegura Palma.

El Rincón de

Marta Robles

«La parte blanca no es más diurética»



Elena Barquín
Nutricionista

Hay quien dice que la sandía es un «Viagra» natural... ¿es verdad?

Hay diversos estudios en los que se hace referencia a este posible efecto que se podría deber al alto contenido que posee la parte blanca en L-citrulina que, entre otros efectos, mejora la relajación sanguínea y la dilatación de los vasos sanguíneos. No obstante, todavía hay pocos estudios que respalden que la sandía pueda usarse como un método natural que simule al efecto de la Viagra.

¿Escierto que la parte blanca tiene más acción diurética?

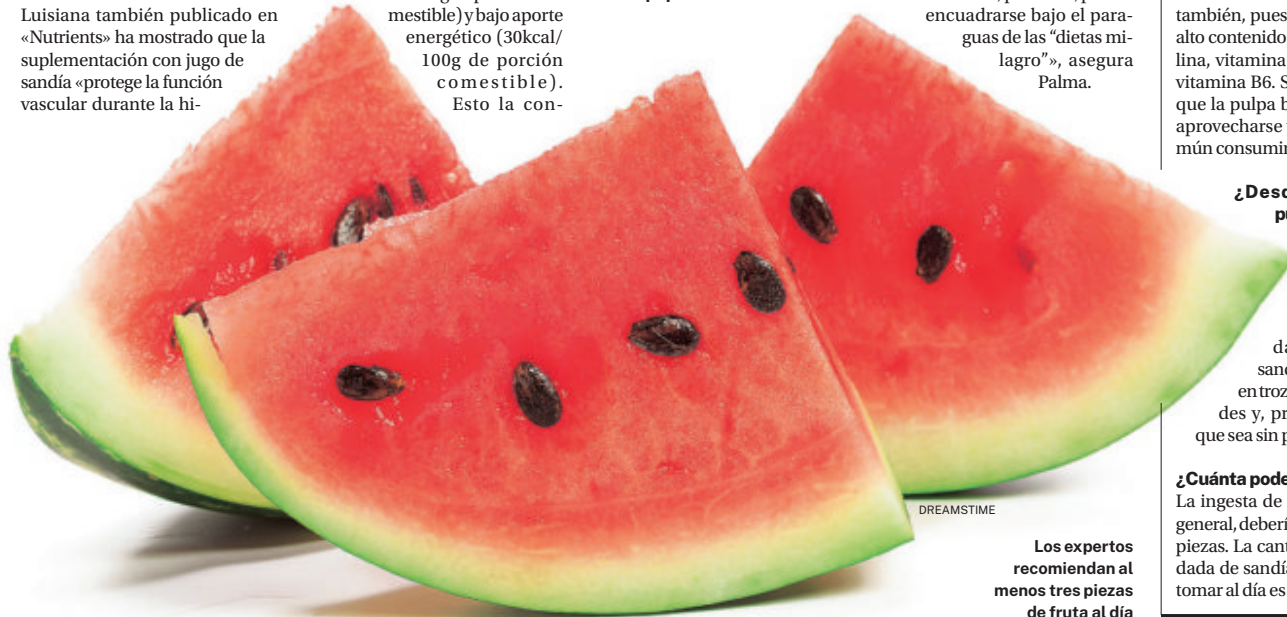
No tiene mayor efecto que la parte que normalmente consumimos, pero en ella podemos encontrar múltiples beneficios también, puesto que tiene un alto contenido de agua, citrulina, vitamina C, vitamina K, vitamina B6. Si bien es cierto que la pulpa blanca no suele aprovecharse y es menos común consumirla.

¿Desde qué edad pueden tomarla los niños?

A partir de los seis meses. La mejor forma de dar a los niños sandía es en zumo o en trozos no muy grandes y, preferiblemente, que sea sin pepitas.

¿Cuánta podemos tomar?

La ingesta de fruta diaria, en general, debería ser de dos-tres piezas. La cantidad recomendada de sandía que se podría tomar al día es de 150 g-200 g.



DREAMSTIME

Los expertos recomiendan al menos tres piezas de fruta al día