

## PODER VEGETAL. LOS NUEVOS SUPERNUTRIENTES

Pocas son las personas que ignoran hoy en día que la fruta y la verdura son buenas para la salud. Contienen muchas vitaminas y algunos minerales, y contribuyen a aumentar el aporte de fibra. Estas razones son suficientes para estimularnos a consumir estos alimentos regularmente. Sin embargo, estos aportes nutritivos parecen ser sólo la punta del iceberg, ya que, en cada mordisco a una manzana, en cada bocado de mango y en cada porción de brécol se ocultan otras substancias alimenticias vegetales, o "fitonutrientes", que nos aportan aun más salud y bienestar.

Comprender el papel que los fitonutrientes desempeñan en las plantas nos permitirá saber de qué forma pueden ser útiles para las personas. Los pigmentos naturales verde y rojo intenso del repollo, la lechuga, los tomates y las fresas han evolucionado para favorecer la absorción de los rayos ultravioletas del sol, que sin ellos resultarían dañinos. Los compuestos aromáticos del ajo y la cebolla los protegen contra las infecciones bacterianas y virales; ciertos agentes bloqueadores de enzimas hacen frente a los contaminantes tóxicos.

Los vegetales han desarrollado literalmente cientos de miles de substancias naturalmente fitoprotectoras, o fitonutrientes, que les ayudan a combatir desde las infecciones micóticas hasta las bacterianas y a superar las inclemencias y las presiones de su entorno.

En teoría, al consumir estos alimentos vegetales, debemos adquirir "de segunda mano" algunas de esas propiedades defensivas. Muchos de los fitonutrientes descubiertos por los científicos, como la vitamina C, están dotados de propiedades antioxidantes, con las que contribuyen a combatir los radicales libres. Estos últimos son substancias químicas producidas por el cuerpo humano que, si no se desactivan, pueden desencadenar modificaciones celulares susceptibles de provocar múltiples afecciones, desde problemas cardiacos y cáncer, hasta arrugas o cataratas.

Las primeras hipótesis sobre el potencial de los fitonutrientes para combatir la enfermedad se deben a los investigadores de todo el mundo estudiosos de las pautas que rigen las enfermedades. Sus estudios les llevaron a concluir, por ejemplo, que algún elemento de la dieta japonesa debe contribuir a proteger a las mujeres del cáncer de mama y a los hombres del de próstata.

Una de las diferencias fundamentales entre la dieta japonesa y la europea estriba en la cantidad de productos a base de soja que los primeros ingieren. Por ejemplo, los japoneses consumen habitualmente tofu (queso de brote de soja), lo que explica que la cantidad de estrógenos procedentes de ese vegetal presentes en su sangre es 50 veces superior a la de los europeos. Las investigaciones realizadas en Japón indujeron a los expertos a suponer que el estrógeno de ese vegetal es capaz de bloquear la acción del estrógeno humano; esto explicaría la diferencia de incidencia de casos de cáncer de mama y próstata entre Oriente y Occidente.

La buena noticia es que también muchos de los alimentos que se consumen en toda Europa están repletos de fitonutrientes protectores. La tabla que figura a continuación ofrece más detalles al respecto y facilita un sinfín de buenas razones para que comamos aun más fruta y verdura, en aras del color y el sabor de la salud.

<b>ALIMENTO</b>	<b>FITONUTRIENTE</b>	<b>POTENCIALMENTE BENEFICIOSO PARA PREVENIR</b>
Tomate	Licopeno (pigmento rojo)	Afecciones cardiacas, cáncer de próstata
Ajo y cebolla	Compuestos de azufre, como la saponina alicina	Infecciones, aumento del colesterol, tumores
Zanahoria	Beta-caroteno (pigmento anaranjado)	Alteraciones pulmonares malignas
Brécol, repollo y coles de Bruselas	Isotiocianato	Cáncer de pulmón
Manzana, uva, cebolla	Quercetina	Afecciones cardiacas y evolución celular cancerosa
Fresa y uva	Ácido elágico	Intoxicación por el humo del tabaco
Naranja y pomelo	Terpeno	Úlceras y caries

## Referencias

- Recent Advances in Phytochemistry: Functionality of Food Phytochemicals (Los últimos adelantos en fitoquímica: funcionalidad de los fitoquímicos alimentarios). Volumen 31; 1997 - Timothy Johns y John Romeo. Publicado por Plenum Press
- Antioxidants - the case for fruit and vegetables in the diet (Antioxidantes: razones para incluir la fruta y las verduras en la dieta); Catherine Rice-Evans y Nicholas J. Miller: British Food Journal, Vol.97, N° 9, 1995, pág. 35-40.