

NOTICIAS >

Cuál es la fruta dulce que ayuda con los tumores y algunos tipos de cáncer

Aunque su consumo esta ampliamente relacionado con alimento de alto valor calórico y azucarado, la versión natural de esta fruta trae varios beneficios a la salud

19 Mar, 2023 01:54 p.m. AR

Compartir



Frutas y verduras (Infobae)

Cuando se habla de postres, el imaginario colectivo trae a la mesa distintos alimentos de alto contenido calórico y azucarado, regularmente coronado con una diminuta fruta de sabor dulce y jugoso: la **cereza**.

Sin embargo, pocos saben que la cereza cuenta con una larga lista de **nutrientes** que puede traer consigo varios **beneficios a la salud** para aquel que lo consume, eso sí, siempre en su versión natural.

La cereza es el fruto del **cerezo**, un árbol que llega a medir hasta 20 metros de altura, que se caracteriza por su pequeño tamaño -no más de dos centímetros de diámetro- y sus colores oscuros que van desde el rojo y hasta el morado.

Su nombre científico es *prunus avium*, forma parte de la familia de las **rosáceas** y **su origen no está del todo claro**, pero se cree que proviene de los países que circundan el mar Negro y el mar Caspio, desde donde se expandieron hacia Europa y Asia.

Lo mismo pasa con su origen etimológico, una de las teorías más aceptadas es que los griegos la llamaban *kerasos*, luego, los romanos asimilaron este término y lo hicieron propio llamándola *cerasus* de donde derivaría a la actual "cereza".

Los beneficios a la salud de la cereza



La mejor forma de comer frutas es en su forma natural (Klaus-Dietmar Gabbert/dpa)

La larga lista de **nutrientes** con los que cuenta la cereza hacen que su consumo en su versión natural traiga consigo distintos **beneficios para la salud**, principalmente en el **combate a enfermedades**.

Las cerezas son ricas en monoterpenos, concretamente alcohol perílico al cual se le atribuyen **propiedades antitumorales**, es decir, que previene o combate los tumores.

Este compuesto, además, es capaz de prevenir el desarrollo de algunos tipos de **cáncer** como el de **páncreas, mama, próstata, pulmones, hígado y piel**.

Estos monoterpenos también presenta **propiedades antioxidantes**, protegiendo a los lípidos, a la sangre y a otros fluidos corporales contra el ataque de los radicales libres, moléculas implicadas en el envejecimiento y en el desarrollo de diversas enfermedades crónicas degenerativas.

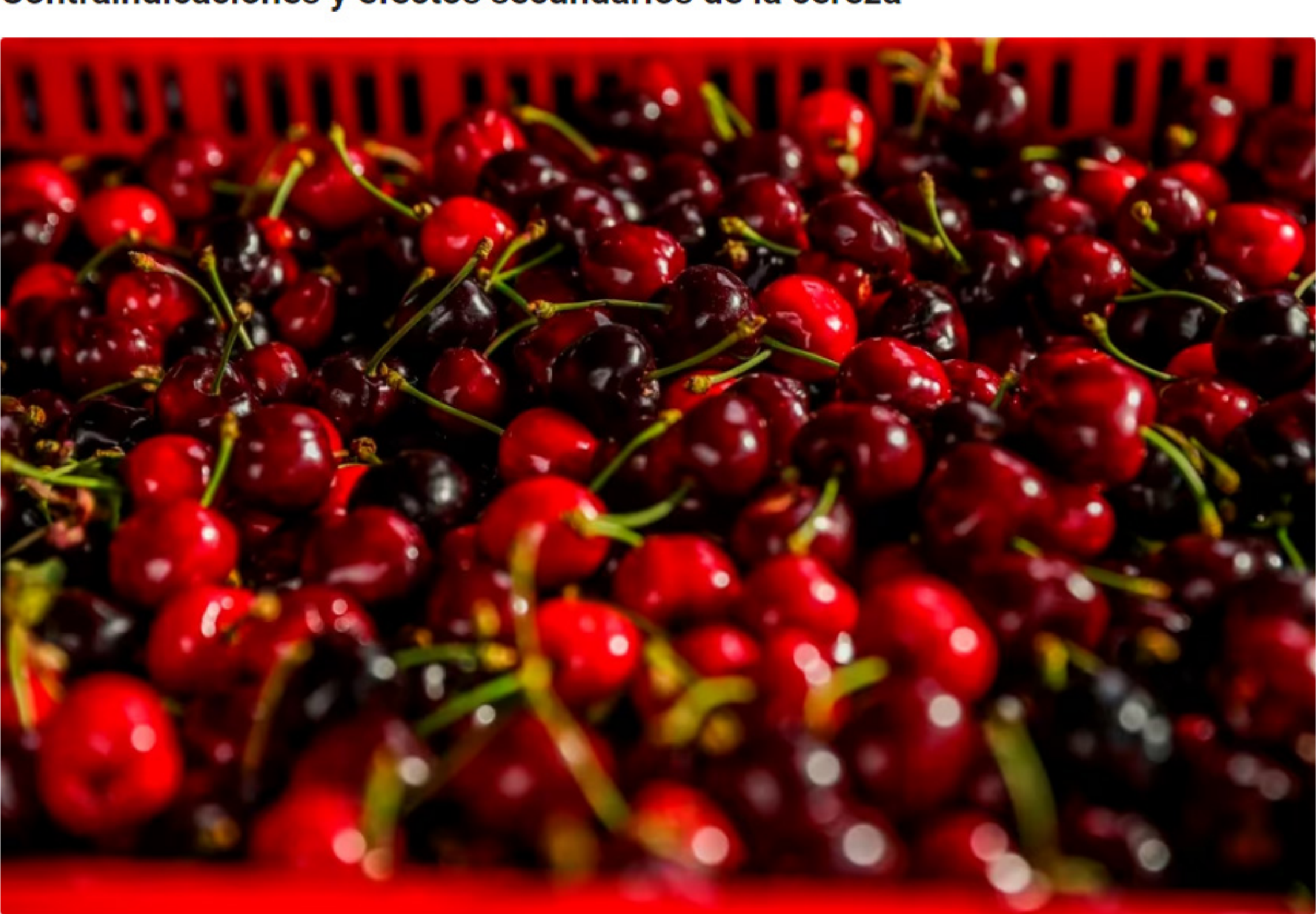
En su composición destaca la presencia de antocianinas, las cuales están relacionadas con la **protección de los vasos sanguíneos**, a la vez que se le atribuyen propiedades antioxidantes

Por su fuera poco, la cereza contiene cantidades considerables de fibra, lo que **mejora el tránsito intestinal** de quien la consume.

La cereza también es rica en hidratos de carbono, principalmente **azúcares** simples como **fructosa, glucosa y sacarosa**, pese a ello su valor calórico es moderado respecto al de otras frutas.

Tiene cantidades importantes de **potasio** y, en menor proporción, **magnesio, hierro, fósforo**, así como **calcio**. En lo que se refiere a su contenido en vitaminas, están presentes en pequeñas cantidades la **vitamina C, tiamina, folatos** y **provitamina A**.

Contraindicaciones y efectos secundarios de la cereza



El consumo en exceso de cerezas puede traer efectos secundarios (EFE/JuanJo Martín)

A pesar de tener un amplio uso humano, es importante saber que el consumo distintas frutas y verduras puede llevar consigo una serie de **contraindicaciones** para evitar de desagradables **efectos secundarios**.

En el caso de las cerezas, se debe tener cuidado con su consumo excesivo, ya que al contener fibra dietética puede provocar **problemas gastrointestinales**, como **gases, hinchazón y calambres**.

Si bien la presencia de azúcares es baja a comparación de otras frutas, es importante recalcar que esto aplica en su consumo natural, si se come procesada y con mayor azúcares, esto puede provocar daños en la salud, como obesidad y diabetes.

Es importante mencionar que, independiente el tipo de alimento que se consuma, si se hace con fines medicinales, lo ideal es acudir al medico y consultar si resulta conveniente utilizarla.

Con información del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España