

SALUD >

Beneficios ocultos de la cereza, la fruta que ayuda a dormir mejor y recuperarse más rápido

Pese a su apariencia común, esta pequeña fruta -destaca Women's Health- contiene antioxidantes y compuestos naturales con impacto real en procesos internos como inflamación, energía y bienestar general

Por **Martina Cortés Moschetti**

20 Abr, 2025 06:05 a.m. AR



Guardar



Las cerezas contienen melatonina natural que ayuda a regular el ciclo sueño-vigilia y combatir trastornos del sueño (Imagen Ilustrativa Infobae)

Pocas frutas han sido tan subestimadas como **la cereza**. Si bien es común verla en postres o bebidas, rara vez se la considera un superalimento. Sin embargo, especialistas en nutrición y **estudios científicos recientes** coinciden en que **esta fruta ácida posee un conjunto notable de propiedades beneficiosas para el organismo humano**.

Con una combinación equilibrada de micronutrientes, antioxidantes, compuestos antiinflamatorios y fibra dietética, las cerezas se perfilan como un complemento ideal para una dieta saludable, con impactos que abarcan desde el sueño y la digestión hasta el rendimiento deportivo y la salud cardiovascular.

Un perfil nutricional modesto, pero funcional

Una taza de cerezas ácidas proporciona aproximadamente 51 calorías, 0,3 gramos de grasa, 12,5 gramos de carbohidratos, 1,7 gramos de fibra, 8,7 gramos de azúcares naturales y 1 gramo de proteína. Estos valores, si bien pueden parecer bajos, resultan clave dentro de una alimentación balanceada.

“La gente tiende a pensar en las cerezas solo como un ingrediente de repostería, pero tienen un perfil nutricional muy interesante”, afirmó Jessica Cording, nutricionista y autora del libro *The Little Book of Game-Changers*, citada por *Women's Health*.

Concentración elevada de antioxidantes y propiedades antiinflamatorias

Uno de los atributos más destacados de las cerezas, según Cording, es su abundancia en compuestos antioxidantes.

Entre ellos sobresalen las **antocianinas, pigmentos naturales responsables del color rojo intenso del fruto, que también actúan neutralizando el daño celular causado por los radicales libres**.



Investigaciones demuestran que el jugo de cereza ácida reduce marcadores de inflamación en enfermedades como la artritis (Imagen Ilustrativa Infobae)

Como prueba, **[un estudio publicado en Food & Function](#)** demostró que la ingesta diaria de 237 mililitros de jugo de cereza ácida —equivalente a unas 50 cerezas— durante un periodo de cuatro semanas redujo de forma comprobable los marcadores de inflamación asociados a enfermedades crónicas como la **artritis o ciertos trastornos metabólicos**.

Melatonina natural para mejorar el sueño

Pocas frutas contienen melatonina, y las cerezas ácidas figuran entre esas excepciones. Esta hormona es fundamental para regular el ciclo sueño-vigilia, y su presencia en la dieta puede tener un efecto beneficioso sobre los trastornos del sueño.



Las cerezas ácidas contienen melatonina, una hormona clave para regular el ciclo sueño-vigilia (Imagen Ilustrativa Infobae)

“La melatonina ayuda a sincronizar el ritmo circadiano, y las cerezas son una fuente alimenticia poco habitual pero efectiva”, explica Cording.

Si bien dormir adecuadamente requiere una combinación de factores —como la higiene del sueño o la reducción del uso de pantallas antes de acostarse—, la incorporación de cerezas o su jugo puede aportar una ayuda natural para lograr un descanso más reparador.

Aceleración de la recuperación muscular y mejora del rendimiento físico

El jugo de cereza ácida también ha sido objeto de diversos estudios relacionados con la actividad deportiva. De acuerdo con Rumsey, existe evidencia contundente de que esta fruta favorece la recuperación post-ejercicio.

Una investigación demostró que **los corredores de largas distancias que consumieron jugo de cereza antes y después de competir se recuperaron más rápidamente que aquellos que bebieron otras bebidas**.

Además, la portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética, Sonya Angelone, indicó que los antioxidantes presentes en las cerezas podrían aliviar el dolor muscular asociado al esfuerzo físico.

Un metaanálisis que reunió datos de múltiples estudios concluyó que el consumo de jugo o polvo de cereza ácida previo a actividades como **correr, nadar o andar en bicicleta produce una mejora significativa en la resistencia y la recuperación muscular**.



Consumir cerezas antes y después del ejercicio mejora la recuperación muscular y alivia el dolor asociado al esfuerzo físico (Imagen Ilustrativa Infobae)

En síntesis, las cerezas ácidas no solo se destacan por su sabor o su versatilidad culinaria, sino por su capacidad de actuar sobre distintos sistemas del cuerpo humano.

Desde reducir la inflamación y fortalecer el sistema cardiovascular, hasta promover el sueño y la recuperación física, su aporte a la salud es amplio y comprobado.

Con base en la evidencia científica disponible y las recomendaciones de profesionales de la nutrición, estas pequeñas frutas merecen un lugar destacado en el plato. No se trata de una solución mágica, sino de un aliado nutritivo y accesible en el camino hacia un estilo de vida más saludable.

Compartir nota:

