

# Plátano de Canarias, súper alimento saludable



La Asociación de Productores de Plátano de Canarias (ASPROCAN) ha presentado recientemente el libro “Plátano de Canarias y Salud”, un completo proyecto de divulgación médica cuyo objetivo es dar a conocer entre la comunidad médica española, las numerosas propiedades de esta fruta.

A lo largo de 123 páginas, que incluyen recientes estudios y datos sobre esta fruta, prestigiosos profesionales del área de las ciencias de la salud recopilan y analizan científicamente las bondades del Plátano de Canarias en la salud a través de siete capítulos que abordan las posibilidades que ofrece el consumo de plátano en relación con las principales especialidades en medicina.

Entre las bondades más destacadas, la publicación pone en relieve la riqueza en su composición. El Plátano de Canarias se diferencia de la banana no sólo por su sabor más dulce y sus famosas motitas, sino por sus excepcionales cualidades nutricionales. El Plátano de Canarias destaca por su potencial contribución en la protección cardiovascular, sus efectos antiinflamatorios, la regulación de los trastornos del ánimo, su gran poder antioxidante natural, su defensa antibacteriana y su ayuda en las dietas de adelgazamiento.

## COADYUVANTE DE LAS ACTUACIONES DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER

La alimentación es un factor principal en las actuaciones de prevención del cáncer. En este sentido, hay algunos tipos de cáncer sobre los que algunos factores de la composición del Plátano de Canarias podría coadyuvar al efecto preventivo, por su riqueza en minerales y vitaminas, que podría ayudar a inhibir la proliferación celular. Además, el efecto del alto consumo de fibra puede resultar muy beneficioso, pudiendo ayudar a reducir hasta en un 42% el riesgo de padecer cáncer de colon. El contenido en fibra del plátano de Canarias alcanza un valor de 2,5 g.

Dada su composición, igualmente se encuentra entre los alimentos beneficiosos en la prevención del cáncer de estómago (por su alto contenido en vitamina C), de mama (gracias a sus fibras solubles), faringe, esófago (por la riboflavina), pulmón (el riesgo se incrementa en personas con déficit de vitamina A) y próstata (la vitamina E podría jugar un papel fundamental).

## REGULADOR DE LOS TRASTORNOS DEL ÁNIMO

Se sabe que la serotonina es una hormona directamente relacionada con el estado de ánimo: su disminución en el sistema nervioso central provoca ansiedad, depresión, agresividad, angustia y obsesiones.

Una de las formas de evitar esta disminución de serotonina es disfrutar de unos buenos niveles de L-triptófano y de potasio, elementos que se encuentran muy presentes en el Plátano de Canarias. En el caso del triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina, lo encontramos en altos niveles en esta fruta, que es también aquella con mayor concentración de potasio.

En el ámbito del rendimiento deportivo, existen indicios para valorar el Plátano de Canarias como un interesante recuperador y su consumo podría ser muy recomendable en periodos de alta intensidad.

## SU FACETA MÁS DESCONOCIDA: MUY RICOS EN ANTIOXIDANTES

Aunque sea uno de sus beneficios menos populares, el Plátano de Canarias supera a muchas frutas en cuanto a activos antioxidantes.



Según el índice de Oxygen Radical Absorbance Capacity, que mide el poder antioxidante de los alimentos, un plátano tiene en torno a 880 unidades, y la recomendación diaria está entre 3000 y 5000 u.

## PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR: CORAZÓN MÁS FUERTE

Aunque no hay estudios directos, tres de los componentes del Plátano de Canarias resultan beneficiosos en la prevención de enfermedades cardiovasculares tales como la diabetes, el colesterol o la hipertensión. Esto se da gracias a su contenido en fibra, potasio y vitaminas antioxidantes.

## MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO: DEFENSA ANTIBACTERIANA

Gracias a las vitaminas que contiene (A, B1, B2, B6 y C) puede contribuir al buen desarrollo y funcionamiento del sistema inmunitario a través de la síntesis de anticuerpos e incrementar los mecanismos defensivos frente a las bacterias. También se considera que puede aumentar la actividad inmunológica de los linfocitos y la síntesis de interferón (proteínas que responden a los virus).

## EFFECTO ANTIINFLAMATORIO

El plátano se ha utilizado tradicionalmente a nivel tópico para tratar lesiones y para el tratamiento de la diarrea. Ahora conocemos la razón científica tras esta costumbre: diferentes estudios sugieren que el Plátano de Canarias puede reducir la formación de un radical libre llamado peroxinitrito, directamente ligado a la inflamación celular.

Otro estudio, publicado en el año 2014 recomendaba incluir el plátano en la dieta de pacientes con enfermedades inflamatorias intestinales, tales como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa.

## EL MEJOR ALIADO EN LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

Son varias las razones por las que cabe considerar que el consumo de Plátano de Canarias podría tener efectos beneficiosos sobre los mecanismos asociados al ciclo hambre-saciedad. Por un lado, el Plátano de Canarias tiene un alto contenido en pectina (el doble que la banana), una fibra soluble específica que aumenta la producción de mucina en las paredes intestinales y con ello, aumenta la sensación de saciedad. Además, en el Plátano de Canarias se encuentran hormonas como la grelina (con una incidencia directa sobre el control del peso corporal) y la leptina, que ayuda a alcanzar el estado de saciedad y aumenta el gasto energético. Ambas se encuentran en mayor proporción en el Plátano de Canarias que en la banana.