



Las clementinas tienen sustancias antiobesidad

Una universidad de Canadá descubre la 'nobiletina'

VALENCIA. Aunque todo el mundo conoce la gran cantidad de propiedades saludables que poseen los cítricos, como que son una fuente inagotable de vitamina C y de otras sustancias que actúan como antioxidantes en el organismo humano, recientes investigaciones científicas han puesto de manifiesto las bondades que atesoran las mandarinas, más allá de estas ventajas popularmente conocidas.

Según ha anunciado la IGP (Indicación Geográfica Protegida 'Cítricos Valencianos', investigadores de la Universidad de Ontario Occidental de Canadá han descubierto que las clementinas tienen una sustancia, denominada 'nobiletina', que ayuda a combatir la obesidad, una dolencia que cada vez está afectando más a la población de los países del primer mundo, incluidos los niños de corta edad, debido a los cambios que en los últimos años se ha producido en la alimentación, al crecer la ingestión de dietas ricas en azúcares, grasas e hidratos de carbono, cuyo exceso es sumamente perjudicial para la salud humana.

Los científicos canadienses han descubierto además que comer a diario clementinas y otras man-

darinas no sólo contribuye a luchar contra el síndrome metabólico, sino que es beneficioso para protegerse de la diabetes de tipo 2 e incluso de la aterosclerosis, la enfermedad responsable de la mayoría de los ataques cardíacos e ictus.

Esta investigación demuestra una vez más lo que los expertos en

nutrición no dejan de recomendar: aumentar el consumo de piezas de frutas, como es el caso de la mandarina, contribuye a conseguir una salud vigorosa, reforzando el sistema inmunológico, gracias a la creación de glóbulos rojos y blancos, al tiempo que se favorece la resistencia a las infecciones. Y en-

tre las frutas, los cítricos son en general de las más recomendables, por su atractivo y refrescante sabor y por ser auténticos cócteles de compuestos indispensables para cuidar la salud

Por otra parte, las mandarinas también contribuyen a solucionar problemas de retención de líquidos y a quemar grasas, debido a que son desintoxicantes y depuradoras, tienen propiedades anticancerígenas, contribuyen a controlar la hipertensión, el estrés y el colesterol, a mejorar el tránsito intestinal, gota, artritis y reuma, entre otras ventajas saludables.

La IGP 'Cítricos Valencianos' recuerda que esta es una de sus principales apuestas: sensibilizar a la población sobre la bondad de comer estas frutas.



Artesanía en el empaquetado de clementinas con hojas para la exportación. :: JUANJO MONZÓ