



► 25 Octubre, 2014

CONSUMO Y OCIO EROSKI CONSUMER WWW.CONSUMER.ES

MIREN RODRÍGUEZ

El zumo de naranja, ¿pierde vitamina C?

Existe la creencia de que desaparece al poco de exprimirse la fruta, pero en realidad tarda mucho más de lo que se cree en 'volatilizarse'

Para la mayor parte de la población, hablar del zumo de naranja es hablar de vitamina C. No es la única que tiene, aunque sí es una importante fuente de ella. No obstante, persiste la creencia de que la vitamina C del zumo de naranja se pierde a gran velocidad. «Bébetelo el zumo ahora, que está recién exprimido». «Si tardas mucho en tomarlo, se quedará sin vitaminas». ¿Quién no ha oído (o dicho) alguna vez estas frases? Las afirmaciones son bienintencionadas, sin duda. Pero la pregunta es la siguiente: ¿son ciertas? ¿Es verdad que el zumo de naranja pierde vitamina C con tanta rapidez o se trata de otra 'leyenda nutricional'?

Muchas personas beben su zumo de naranja de inmediato para evitar que se pierda la vitamina C, pero existen datos que permiten que nos relajemos y lo tomemos con calma. Según justificó en septiembre de 2002 la doctora Patricia Murphy en la revista 'Journal of The American Dietetic Association', aunque la vitamina C (ácido ascórbico) se oxida con rapidez si se deja el zumo de naranja a temperatura ambiente, la sustancia que se genera, denominada ácido dehidroascórbico, sigue teniendo las mismas propiedades de la vitamina C.

La información más reciente sobre este particular proviene de una revisión publicada este año en la 'Revista Española de Nutrición Humana y Dietética'. En ella se reconoce que «existe la falsa creencia de que la vitamina C del zumo de naranja casero es poco estable» y se indica, además, que para que se produzca una disminución considerable de hay que

recurrir a «condiciones extremas», como calentar el zumo a 120°C. En cuanto al efecto del tiempo, esta misma revisión señala que «la vitamina C se conserva perfectamente en el zumo hasta 12 horas, aunque el sabor puede volverse más amargo».

Una vez aclarado que no desaparece en un instante, tiene sentido preguntarse cuál es la ingesta real de vitamina C por parte de la población española y si se está ante una situación preocupante que justifique insistir en el consumo de zumos de frutas.

Nuestra ingesta de vitamina C la estimó la encuesta ENIDE, llevada a cabo en una muestra representativa de los adultos españoles. Este sondeo, coordinado en 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, hoy en día denominada AECOSAN), observó que multiplicamos entre dos y cuatro veces las ingestas aconsejadas de vitamina C. Los alimentos que más contribuyen a nuestro consumo son las frutas y derivados, además de las verduras, hortalizas y derivados. Estos dos grupos de alimentos aportan el 79% de la vitamina C que tomamos aunque, tal y como detalla la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), las recomendaciones de ingesta de vitamina C se pueden cubrir «fácilmente» con una dieta saludable.

El elevado consumo de vitamina C en España no supone un riesgo de exceder los límites de seguridad de la vitamina (salvo si a la

vez se toman suplementos de vitamina C). Así, la encuesta ENIDE apunta que «el riesgo de efectos adversos por exceso de vitamina C, a los niveles de ingesta de la población en general, es muy bajo».

Exceso de peso

En todo caso, tomar tanta vitamina C no aporta beneficios adicionales, por lo que es momento de aclarar si beber a menudo zumo de naranja puede suponer un riesgo para la salud poblacional. Existen

dudas, en el ámbito sanitario, de si un consumo habitual de zumos, aunque sean caseros, puede traducirse en un mayor riesgo de padecer exceso de peso o diabetes.

El año pasado, tanto la Universidad de Harvard como el American Institute for Cancer Research aconsejaron limitar la ingesta de zumos a un máximo de un vaso pequeño al día. Otros dos estudios también observaron la relación entre la ingesta de zumos y el riesgo de padecer exceso de peso o diabetes tipo 2.

A modo de conclusión, no debemos preocuparnos por la vitamina C del zumo de naranja, dado que ni se pierde en unos minutos, ni presentamos carencias de la vitamina. Sin embargo, aunque no cabe duda de que un zumo de naranja es un placer para el paladar, si conviene recordar que es mejor no tomar a menudo zumos de naranja, sean o no caseros, porque ello puede relacionarse con el incremento de peso o con el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

