

# El verdadero 'milagro' de tomar una manzana al día

- Esta fruta eleva el colesterol bueno y reduce el malo
- Las mujeres seguidas en un estudio rebajaron cerca de 1.500 gramos su peso

Patricia Matey | Madrid. 12/04/2011. elmundo.es

No lo dude: nada como consumir una manzana al día para preservar la salud del corazón. El viejo refrán anglosajón 'an apple a day keeps the doctor away' (una manzana al día mantiene al médico lejos de ti) no podía andar mejor encaminado a tenor de los datos presentados durante la celebración del Congreso de Biología Experimental 2011, que se está llevando a cabo estos días en Washington (EEUU).

Allí, investigadores de la Universidad de Florida, liderados por Bahram Arjamandi, han presentado los datos de un estudio llevado a cabo con 160 mujeres posmenopáusicas de entre 45 y 65 años. La mitad de ellas consumió una manzana al día (75 gramos diarios durante un año) mientras que el resto (el grupo control) ingirió la misma cantidad pero de pasas. A todas ellas se les realizaron analíticas a los tres, seis y 12 meses de iniciar el ensayo.

"Los estudios con animales han constatado que la pectina y los polifenoles (quercetina y flavonoides, antioxidantes que se encuentran sobre todo en la piel de esta fruta) **mejoran el nivel de metabolismo de los lípidos** y reducen la producción de moléculas inflamatorias relacionadas con el riesgo cardiaco, como es la proteína C reactiva", destaca el doctor Arjamandi.

También algunos trabajos en humanos han constatado los beneficios de la manzana (rica en fibra, vitaminas A y C, hierro, calcio, magnesio, potasio y flavonoides) a la hora de ayudar a prevenir el cáncer, las enfermedades coronarias o mejorar la tasa de glucosa de los diabéticos tipo 2.

Ahora, el experto de Florida y su equipo han constatado "los **cambios increíbles** que se producen en los niveles de colesterol a los seis meses de consumir una manzana al día", destaca Bahram Arjamandi.

Así, las mujeres que ingirieron esta fruta redujeron en un 23% el colesterol 'malo' (LDL) y aumentaron un 4% el 'bueno', (HDL) en comparación con las que siguieron la dieta de pasas. Además, otra de las ventajas aportadas por el consumo de la fruta 'milagro' es que, pese al consumo de 230 calorías extra al día, esto no se tradujo en un aumento de peso. Más bien lo contrario: "las mujeres que las ingirieron perdieron una media de casi 1.500 gramos", agregan los especialistas.

## Valoración

José Luis Zamorano, director del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, reconoce a ELMUNDO.es que el estudio "pone de manifiesto el **poder protector de la manzana** en la aterosclerosis. Sin duda se deberá a las propiedades nutricionales de la misma. Esta fruta es rica en pectina, una sustancia que tiene propiedades favorables en el metabolismo del colesterol".

Apunta además a que el "descenso provocado del colesterol LDL ayudará al menor desarrollo o evolución de la aterosclerosis, dado que éste ha demostrado ser uno de los responsables primordiales en el desarrollo de la patología. Pero, además, hay otro hecho interesante. En este estudio se observó que aquellas pacientes que consumieron manzanas de forma regular tenían un descenso en los niveles de la proteína C reactiva, una marcador de inflamación e inestabilidad de la placa de ateroma".

Para este experto, aunque la "fruta no puede compararse con los efectos de los fármacos, dado que las estatinas (los medicamentos anticolesterol) son imprescindibles en el tratamiento eficaz de la hipercolesterolemia y la aterosclerosis -dado que disminuyen tanto los niveles de LDL como de proteína C reactiva-, al menos sí ha constatado sus beneficios".