

Por qué comer un plátano verde al día podría evitar el cáncer

Publicado el: 04-08-2022

La alimentación es fundamental para la salud. Da esa energía extra para entrenar, mejora el estado de ánimo y ayuda a soportar las temperaturas extremas, especialmente en verano, cuando el calor no da tregua y necesitamos recurrir a las bebidas más refrescantes.

Forman parte de nuestro día a día y, por ello, es indispensable cuidar cada producto que introducimos en nuestro organismo. Tanto que hasta hay alimentos que ayudan a prevenir enfermedades. Y, además, de forma muy considerable.

Un estudio realizado entre las Universidades de Newcastle y Leeds (Reino Unido) asegura que comer un plátano verde al día reduce en un 60% las posibilidades de padecer cáncer. Para llevar a cabo la investigación, se administró este alimento a 1.000 pacientes con **síndrome de Lynch**, una condición genética con la que es más factible desarrollar esta enfermedad. El resultado mostró que estos participantes redujeron hasta un 60% el riesgo de sufrir varios tipos de cáncer.

Esto se debe a que los plátanos verdes contienen gran cantidad de almidón, una macromolécula que se encuentra de forma abundante en determinados alimentos, especialmente en los plátanos cuando no están maduros. Este elemento también está presente en frijoles, cereales y avena.

Además, su efecto se intensificó en aquellos tipos de tumores gastrointestinales, como son los de esófago, estómago, páncreas o duodeno, y además lo hizo de manera prolongada, pues la protección se mantenía diez años después de que los pacientes dejaran de tomar el almidón, según recalca el informe.

Qué comer en verano

Este estudio pone de manifiesto que la comida mejora salud. Por ello, es más que recomendable seguir los consejos por parte de los expertos y especialmente en verano, cuando las altas temperaturas pueden jugar una mala pasada.

Ante una constante y potente incidencia solar es conveniente hidratarse continuamente, principalmente de agua, aunque los zumos de fruta naturales, llenos de vitaminas, también son una buena opción, además del típico gazpacho o salmorejo. Por el contrario, es preferible evitar las bebidas alcohólicas, el café y, en general, los refrescos con gran cantidad de azúcar.

En el apartado de comidas, los mejores alimentos serían el pescado, la carne roja, las verduras y las hortalizas, a ser posible a la plancha. En cambio, conviene esquivar los fritos y los embutidos en abundancia.

Fuente: <https://netsaluti.com>