

Las naranjas podrían prevenir ciertos tipos de cáncer

Publicado el: 01-12-2017

Comer una naranja al día podría ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer, según un nuevo estudio elaborado en Australia. Un grupo investigador gubernamental australiano descubrió que consumir cítricos podría reducir el riesgo de padecer cáncer de boca, laringe y estómago en hasta 50 por ciento. Una ración adicional de cítricos al día - además de las cinco raciones diarias de fruta y verdura recomendadas - también podría disminuir el riesgo de derrames cerebrales en 19 por ciento.

"Los cítricos... protegen el cuerpo gracias a sus propiedades antioxidantes y al reforzar el sistema inmunológico, inhibiendo el crecimiento de los tumores y normalizando las células cancerosas", declaró la investigadora Katrine Baghurst en un comunicado.

El estudio australiano, que se basó en 48 investigaciones internacionales sobre los beneficios para la salud de los cítricos, también halló "pruebas convincentes" de que estas frutas pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.

Baghurst declaró que las naranjas tienen el mayor nivel de antioxidantes de todas las frutas, con más de 170 fitoquímicos diferentes, incluidos más de 60 flavonoides que poseen propiedades contra la inflamación, los tumores y los coágulos de sangre.

Fuente: <https://netsaluti.com>