

Los beneficios para la salud de las cerezas que desconocías

Publicado el: 07-07-2021

Consumir cerezas puede ayudar a dormir mejor, reducir el cansancio muscular o regular la presión arterial;

Promueven un mejor sueño

Según detallan desde Cerezas Castillo, y respaldan estudios relacionados con la salud, las cerezas son una buena fuente de **melatonina**, que ayuda a regular los ciclos de sueño. De hecho, hay un nivel más alto de melatonina en las cerezas ácidas que en las más dulces.

Protegen contra la diabetes

Las cerezas **tienen un índice glucémico bajo de 22**, menor que el de los albaricoques (57), las uvas (46), los melocotones (42), los arándanos (40) o las ciruelas (39). Esto los convierte en un alimento mejor que muchas otras frutas, especialmente para los diabéticos.

Ayudan a evitar el Alzheimer y los problemas de memoria

La Asociación de Alzheimer incluye las cerezas como uno de los alimentos que aumentan la memoria porque son ricas en **antioxidantes**.

Reducen el riesgo de ataque al corazón

Las **antocianinas**, que son los pigmentos que dan a las cerezas ácidas su color rojo, pueden activar el PPAR, que regula los genes implicados en el metabolismo de la grasa y la glucosa. Esto reduce el riesgo de colesterol alto, presión arterial y diabetes, según una investigación del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan.

Ralentizan el envejecimiento de la piel

Las cerezas, como ya se ha concretado anteriormente, **tienen el mayor nivel de antioxidantes de cualquier fruta**. Los antioxidantes ayudan al cuerpo a combatir los radicales libres que dan aspecto envejecido, por lo que comer cerezas diariamente podría ralentizar el proceso de envejecimiento.

Disminuyen el riesgo de ataques de gota

Comer cerezas reduce el riesgo de ataques de gota en un 35 por ciento en un estudio con 633 pacientes con gota, realizado por Yuqing Zhang, profesor de medicina y salud pública en la Universidad de Boston. Los pacientes con gota que consumieron cerezas durante un período de dos días tuvieron **un 35 por ciento menos de riesgo de ataques de gota**, en comparación con aquellos que no comieron las cerezas.

Reducen el dolor muscular

Una taza y media de cerezas o un vaso de zumo de cereza **pueden reducir la inflamación muscular**, según sugieren varios estudios. En uno de ellos, según detallan desde Cerezas Castillo, un grupo de corredores de maratón bebió zumo de cereza dos veces al día durante siete días antes de la carrera. El grupo que bebió el zumo de cereza experimentó menos dolor muscular después de la carrera que aquellos que bebieron otra bebida de fruta.

Ayudan a regular la presión arterial

Las cerezas **son muy altas en potasio**, lo que ayuda a regular la frecuencia cardíaca y la presión arterial y reduce el riesgo de hipertensión. Además, fitoesteroles en las cerezas ayudan a reducir los niveles de colesterol malo.

Alivian la osteoartritis

El dolor y la incomodidad de las articulaciones inflamadas se redujeron cuando se consumió dos veces al día zumo de cereza durante tres semanas, algo que se probó en **un estudio de veinte mujeres de 40 a 70 años con osteoartritis inflamatoria**.

Previenen el cáncer de colon

Al igual que con muchas frutas y verduras frescas, **los flavonoides en las cerezas ácidas hacen algo más que un toque de color y sabor**. Estos antioxidantes mantienen la promesa de la prevención de cáncer de colon, además de ofrecer otros beneficios para la salud. Son capaces de ralentizar el crecimiento del tumor gracias al ácido elágico que contienen. Por otra parte, en el caso de las cerezas, poseen ácido glucárico, que desintoxica el organismo de sustancias químicas producidas por el medio ambiente.

Fuente: <https://netsaluti.com>