

# La mandarina, protectora natural frente a la obesidad

---

Publicado el: 13-07-2021

Contiene un flavonoide que además previene la diabetes tipo 2 y la aterosclerosis, responsable de la mayoría de los infartos.

Su sabor extra dulce, su pequeño tamaño y lo fácil que resulta pelarla han convertido a la mandarina en una de las frutas preferidas por los españoles como postre o tentempié. Una auténtica golosina, que, además, aporta vitamina C, ácido fólico, provitamina A, potasio, magnesio, fibra y muy pocas calorías (37 por cada 100 gramos).

Ahora, los fanáticos de esta fruta tienen una nueva excusa para devorarla a todas horas. La [Universidad de Ontario Occidental](#) ha descubierto un sustancia en la mandarina que **previene la obesidad** y ofrece protección contra la **diabetes tipo 2** y la **aterosclerosis**, ésta última la enfermedad **responsable de la mayoría de los ataques al corazón e ictus**.

Los responsables del estudio, que ha sido publicado en la revista «[Diabetes](#)», **analizaron los efectos de un flavonoide presente en las mandarinas llamado nobiletina**. Para ello, se alimentó a ratones con una dieta rica en grasas y azúcares simples. Un grupo de estos roedores engordó hasta volverse obeso y desarrolló todos los síntomas asociados al síndrome metabólico: colesterol y triglicéridos elevados, altos niveles de insulina y glucosa en sangre e hígado graso. Estos factores incrementan el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2.

Sin embargo, el segundo grupo de ratones, que recibió la misma dieta pero añadiendo nobiletina, no experimentó incremento alguno en sus niveles de colesterol, triglicéridos, insulina o glucosa, y ganó peso de forma normal. **Este flavonoide presente en la mandarina demostró su capacidad para evitar la concentración de grasa** en el hígado al estimular la expresión de genes implicados en la quema de grasa e inhibir a los responsables de la producción de grasa.

## Diez veces más potente que la naringenina

«La nobiletina actuó en los ratones básicamente como protector frente a la obesidad. Fue en los estudios a más largo plazo donde también demostró su capacidad protectora contra la aterosclerosis (crecimiento de placas en las arterias), que puede derivar en un ataque al corazón o un ictus», explica **Murray Huff, autor principal del estudio**.

Para Huff, los resultados de esta investigación «allanan el camino a futuros estudios que determinen si estamos ante un tratamiento adecuado para el síndrome metabólico en las personas».

No es la primera vez que Huff investiga las propiedades farmacológicas de las moléculas bioactivas de origen natural. Hace dos años, **ya descubrió que la naringenina, un flavonoide presente en el pomelo, ofrece una protección similar** a la de la mandarina contra la obesidad y otros signos del síndrome metabólico.

«Lo que es realmente interesante para nosotros es que **la nobiletina es diez veces más potente en sus efectos protectores que la naringenina**, y esta vez, también hemos demostrado que la

nobiletina tiene la capacidad de proteger contra la aterosclerosis», concluye Huff.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>