

**Esta fruta seca con propiedades antiinflamatorias podría reducir el riesgo de osteoporosis.**

---

Publicado el: 07-04-2022

Los polifenolos que contienen promueven niveles más bajos de estrés oxidativo e inflamación.

Tomar entre seis y doce [ciruelas pasas](#) todos los días puede ser beneficioso para la salud ósea, al reducir los factores inflamatorios que contribuyen a la [osteoporosis](#), según sugiere un estudio en mujeres postmenopáusicas que se presentará esta semana en Filadelfia en la reunión anual de la Sociedad Estadounidense de Fisiología (APS) en Experimental Biology 2022.

En España cerca de 3 millones de personas, la mayoría mujeres, sufren osteoporosis, una patología que **adelgaza y debilita los huesos** de modo que se vuelven frágiles y se fracturan fácilmente.

Se estima que, en 2030, 13,6 millones de personas mayores de 50 años en los EE.UU. desarrollarán esta enfermedad. Las mujeres, tras la menopausia, ven **reducidos sus niveles de estrógeno**, lo que desencadena un aumento de la inflamación en el cuerpo, que también puede contribuir a la pérdida ósea.

Investigaciones anteriores han demostrado que los extractos de polifenoles (compuestos vegetales que actúan como **antioxidantes** y reducen la inflamación) en las ciruelas pasas promueven **niveles más bajos de estrés oxidativo e inflamación** en un tipo de célula ósea llamada osteoclastos.

Un nuevo estudio, elaborado por investigadores del Programa de Fisiología Integrativa y Biomédica y los Departamentos de Ciencias Nutricionales y Kinesiólogía de la Universidad Estatal de Pensilvania, ha explorado los efectos de las ciruelas pasas en la salud ósea tras la menopausia.

Las mujeres participantes, que tenían una puntuación de densidad mineral ósea baja (un marcador de osteoporosis), se dividieron en tres grupos: un grupo comió 50 gramos de ciruelas pasas (alrededor de seis piezas) diariamente durante 12 meses; un segundo grupo comió 100 gramos de ciruelas pasas (alrededor de 12 piezas) diariamente durante 12 meses; y un grupo de control no comió ciruelas pasas.

El equipo de investigación analizó muestras de sangre tomadas de todas las voluntarias antes y después del ensayo y encontró **reducciones significativas en los marcadores inflamatorios** en los dos grupos que tomaron las ciruelas pasas en comparación con el grupo de control.

«Nuestros hallazgos sugieren que el consumo de seis a 12 ciruelas pasas por día puede reducir los mediadores proinflamatorios que pueden contribuir a la pérdida ósea en mujeres posmenopáusicas. Por lo tanto, las ciruelas pasas podrían ser una **intervención nutricional prometedora** para prevenir el aumento de los mediadores inflamatorios que a menudo se observan como parte del proceso de envejecimiento», concluye Janhavi Damani, primera autora del estudio.

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