

ENFOQUE

Repollo, la verdura antienfermedades



CLAUDIA NARBONA
Académica Nutrición y Dietética, U.Central

El repollo es una verdura bastante bondadosa en cuanto a sus aportes nutricionales como a su función preventiva contra un gran número de enfermedades. Posee propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiabéticas, antiobesidad, antienvjecimiento, hipocolesterolémico, antihipertensivo y anticoagulante. Esto se debe a que el repollo aporta fi-

Los beneficios de esta 'súper verdura' son muchas entre las que podemos destacar varias. Prevención del cáncer es la primera.

bras, vitamina K, carotenoides, flavonoides, compuestos fenólicos, vitamina C, Calcio, Potasio y Magnesio.

Los beneficios de esta 'súper verdura' son muchas entre las que podemos destacar varias. Prevención del cáncer es la primera. La col contiene sulforafano, que tiene un uso potencial contra el cáncer. Este compuesto no es un simple antioxidante. Se ha estudiado que activa los genes que mejoran la respuesta al estrés oxidativo, y los factores que inhiben el crecimiento de los tumores. Sin embargo, en el repollo se encuentra en forma de glucorafanina, una molécula que es inactiva. Para activarla tiene que entrar en contacto con una enzima llamada mirosinasa, que también está en el repollo y que se libera cuando cortamos, picamos y masticamos para que el sulforafano funcione. Pero hay que tener cuidado, ya que este compuesto se

pierde con el cocido.

Además, las proteínas del repollo, como la lipoxigenasa, actúan contra la inflamación de la piel, siendo otro beneficio.

Otro efecto de su consumo es la pérdida de peso, gracias a que es fuente de fibras que se disuelven en el agua, formando una especie de gel en el estómago, lo que aumenta el tiempo de digestión de los alimentos y prolonga la sensación de saciedad, junto a lo anterior, ayuda a la digestión y evita el estreñimiento.

D El consumo de repollo aporta en la salud del corazón y la piel. En el caso del primero es debido a las antocianinas que combaten las enfermedades del corazón. Además, el potasio (K) puede ayudar a disminuir la presión arterial. Respecto a la piel, es producto de su alta cantidad de vitamina C que protege de la radiación solar y sus efectos secundarios (cáncer de piel, etc.).