

El brócoli ayuda contra la diabetes

Según estudios, uno de los componentes del vegetal, llamado sulforafano, ayudaría a eliminar los daños de la enfermedad

Fuente: www.el-nacional.com



Brócoli | Archivo El Nacional

Un estudio de la Universidad de Warwick, en el Reino Unido, publicado en la revista Diabetes, dice que el consumo de brócoli podría ayudar a eliminar los daños por la diabetes en los vasos sanguíneos cardíacos. La clave de este efecto beneficioso para la salud está en un componente de ese vegetal llamado sulforafano.

Este compuesto estimula la producción en enzimas

protectoras de los vasos sanguíneos y ayuda a disminuir los altos niveles de moléculas que afectan gravemente a las células.

De acuerdo con la investigación, el sulforafano activa una proteína conocida como nrf2, que protege a las células y los tejidos al activar enzimas antioxidantes y detoxificantes.

Pacientes de diabetes son cinco veces más proclives que el resto de la población a padecer enfermedades cardiovasculares y ataques cardíacos.

Tradicionalmente, vegetales del tipo Brassica, como el brócoli, han sido considerados benéficos para la salud al reducir el riesgo de ataques cardíacos y apoplejías.

Paul Thornalley, quien encabezó la investigación, expresó: "Nuestros estudios sugieren que un compuesto como el sulforafano presente en el brócoli podría ayudar a contener el proceso asociado al desarrollo de enfermedades vasculares en diabéticos".

Para el doctor Ian Frame, director de Investigaciones de la organización británica Diabetes UK, aún es muy pronto para asegurar que el brócoli beneficia a los vasos sanguíneos.

Sin embargo, "es alentador comprobar que el doctor Thornalley y su equipo han identificado una sustancia que potencialmente podría proteger y reparar los vasos sanguíneos", manifestó el doctor.

Frame añadió: "Esto también aporta más datos a la discusión científica sobre las bondades del consumo de brócoli".