

Guanábana: Propiedades y cómo se puede consumir

La guanábana es una fruta también conocida como guanábano, utilizada como fuente de fibras y vitaminas, siendo recomendado consumirla por personas que posean estreñimiento, diabetes y obesidad.

La fruta posee un formato oval, posee una cáscara de color verde oscura y está cubierta de espinas. La parte interna está formada por una pulpa blanca con un sabor levemente endulzado y un poco ácido, siendo muy utilizada en la preparación de batidos y de postres. Las hojas de guanábana pueden ser utilizadas para la preparación de tés.



El nombre científico de la guanábana es *Annona muricata* L. y puede comprarse en los mercados y en las fruterías.

Propiedades de la guanábana

Debido a sus propiedades, la guanábana puede ser utilizada en diversas situaciones como:

1. **Disminución del insomnio**, ya que posee en su composición compuestos que promueven relajación y somnolencia;
2. **Hidratación** del organismo, ya que la pulpa de la fruta está constituida principalmente por agua;
3. **Disminución de la presión arterial**, ya que es una fruta con propiedades diuréticas, ayudando así a regular la presión;
4. **Tratamiento de enfermedades del estómago** como la gastritis y la úlcera, ya que posee propiedades antiinflamatorias, que disminuyen la hinchazón y a su vez alivia el dolor;
5. **Prevención de la osteoporosis y anemia**, ya que es una fruta muy rica en calcio, fósforo y hierro;
6. **Tratamiento de la diabetes**, ya que posee fibras que impiden que el azúcar aumente rápidamente en la sangre;
7. **Retardo del envejecimiento**, ya que posee propiedades antioxidantes, combatiendo así los radicales libres;
8. **Aliviar el dolor que causa el reumatismo**, ya que posee propiedades antirreumáticas, disminuyendo la inflamación y el dolor.

Además de esto, algunos estudios demostraron que la guanábana puede ser utilizada como complemento en el tratamiento contra el cáncer, ya que posee una sustancia antioxidante capaz de destruir las células cancerígenas sin provocar daños a las células normales.

La guanábana también puede ser utilizada en el tratamiento de la obesidad, estreñimiento, enfermedades del hígado, migraña, gripe, parasitosis y depresión, ya que es un excelente modulador del humor.

¿La guanábana cura el cáncer?

La relación entre el consumo de guanábana y el cáncer todavía no está comprobada científicamente, sin embargo, varios estudios han sido realizados con el objetivo de estudiar los componentes de la guanábana y su efecto sobre las células del cáncer.

Estudios recientes demostraron que la guanábana es rica en acetogeninas, que es un grupo de productos metabólicos que poseen efecto citotóxico, siendo capaces de actuar directamente en las células cancerígenas. Además de esto, se ha observado en algunos estudios que su consumo a largo plazo genera un efecto preventivo como potencial terapéutico para diversos tipos de cáncer.

A pesar de esto, es necesario la realización de estudios más específicos que incluyan la guanábana y sus componentes, de manera de verificar el verdadero efecto que posee esta fruta contra el cáncer, ya que su efecto puede variar de acuerdo con el modo de cultivar la fruta y la concentración de sus compuestos bioactivos.

Cómo consumirla

La guanábana puede consumirse de diversas formas: natural, en forma de cápsulas como suplemento, como postre, té y jugos. Todas las partes de la guanábana pueden utilizarse, desde la raíz hasta las flores.

- **Hojas de guanábana para hacer té:** Se hace con 10 g de hojas de guanábana secas, las cuales deben colocarse en 1 litro de agua hirviendo. Al cabo de 10 minutos, se debe colar y consumir 2 a 3 tazas después de las comidas;
- **Jugo de guanábana:** Para hacer el jugo basta con licuar 1 guanábana, 3 peras, 1 naranja y 1 papaya, en conjunto

con agua. Después de batido, ya puede consumirse.

Contraindicaciones de la guanábana

El consumo de guanábana no es indicado para embarazadas, personas con paperas, aftas o heridas en la boca, ya que la acidez de la fruta puede causar dolor. También no debe ser consumida por personas con tensión baja, ya que uno de sus efectos secundarios es disminuir la presión arterial.

Además de esto, las personas hipertensas deben hablar con el cardiólogo o con un nutricionista con respecto al consumo de guanábana, debido a que esta fruta puede interactuar con los medicamentos utilizados e inclusive puede disminuir mucho la presión.

Fuente: tuasaude.