

Los beneficios de comer un plátano al día



Un estudio de la Universidad de Alabama (EEUU) ha concluido que una dieta rica en potasio ayuda a proteger el organismo de ataques al corazón y derrames cerebrales.

De entre todos los alimentos, la fuente más directa de potasio son los plátanos y aguacates. El equipo de la Universidad de Alabama, encabezado por la profesora Yabing Chen, descubrió sus beneficios utilizando ratones de laboratorio con un alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. A estos se les administraron tres tipos de dieta: una baja en potasio, una con unos niveles normales de potasio y otra rica en esta sustancia.

Las arterias de los ratones que seguían una dieta baja en potasio presentaban unas arterias más sólidas, lo que se traduce en más posibilidades de sufrir coágulos, mientras que aquellos a los que se les habían administrado altas dosis tenían la aorta más dilatada.

“Los resultados del estudio tienen importantes implicaciones porque demuestran los beneficios de una dieta rica en potasio a la hora de prevenir calcificaciones cardiovasculares y arterioesclerosis en ratones y los efectos adversos de una pobre en esta sustancia”, asegura Paul Sanders, uno de los autores del estudio y profesor de nefrología en la Universidad de Alabama.

Sin embargo, no todo son buenas noticias para los aficionados a comer plátanos. Unos niveles demasiado elevados de potasio pueden causar dolor de estómago, náuseas y diarrea, según apunta el estudio.

Fuente: sputniknews.