La Nueva España
DIARIO INDEPENDIENTE DE ASTURIAS

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,13
TARIFA: 3412 €
ÁREA: 800 CM² - 76%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 46797
E.G.M.: 323000
SECCIÓN: EN PORTADA

11 Julio, 2015

Un culete de sidra es bueno contra el cáncer, la diabetes y el colesterol

Menos de una botella al día y con comida, la recomendación de un estudio científico que constata las virtudes de la bebida regional

Página 13

La Nueva España
DIARIO INDEPENDIENTE DE ASTURIAS

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,13
TARIFA: 3412 €
ÁREA: 800 CM² - 76%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 46797
E.G.M.: 323000
SECCIÓN: EN PORTADA

11 Julio, 2015

Villaviciosa y Comarca de la Sidra | Los preparativos de la cita festiva de Nava

La sidra ayuda a controlar el colesterol y la glucosa en diabéticos, según un estudio

Los expertos destacan que la bebida regional, consumida en cantidad moderada, es anticancerígena, antioxidante y antiinflamatoria

Villaviciosa,
Mariola MENÉNDEZ

Que el consumo moderado de sidra es beneficioso para el organismo era conocido, pero no se sabía que fueran tantas sus propiedades positivas. El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Sidra de Asturias promovió un estudio que han desarrollado la Universidad de Oviedo, el Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario (Serida) y el Hospital Universitario Montepríncipe (Madrid), y sus conclusiones atribuyen a la bebida regional virtudes como las de ser antioxidante, anticancerígena y antiinflamatoria. Además reduce el colesterol y es beneficiosa para enfermedades tan frecuentes como las cardiovasculares y la diabetes. Estas cualidades saludables se deben a los polifenoles que aportan las manzanas.

El jefe de Cirujía del Hospital Universitario Madrid Montepríncipe, Vicente Fernández-Nespral, explica que son "sustancias no energéticas que están en muchos alimentos, como fresa, arándano, remolacha y rábano". Explicó que "una característica fundamental es que captan los radicales que dañan las células, mutan su ADN y provocan tumores". Para el estudio se utilizaron cinco muestras: dos de sidra natural, una de mesa y un par de espumosa. Todas demostraron su capacidad antioxidante y, por tanto, previenen la aparición de tumores.

Además, conocer su efecto antiinflamatorio permitirá sentar las bases para futuros estudios, destacó Fernández-Nespral. A su vez, Alba Ardura, doctora en Ingeniería Química, argumentó que expusieron cultivos de células humanas (macrófagos) a diferentes tipos de sidra y se demostró que todas las muestras analizadas reducen el nivel de citoquinas. De ahí que se constante que es antiinflamatoria y que sea muy interesante para evitar la formación de la placa de ateroma en los vasos sanguíneos que podría provocar su rotura, alertó Fernández-Nespral. También es buena para reducir la tensión arterial.

Para estudiar su actividad cardiosaludable se diluyeron las cinco sidras en el agua de un acuario con peces cebra para después examinar los lípidos de su hígado. Se comprobó que se redujo el nivel de colesterol por su contenido en flovonoles. Del mismo modo, corroboraron la capacidad antidiabética de la sidra.

Estas virtudes derivan del consumo moderado de sidra: unos cinco culetes (algo menos de una botella) al día en los hombres y unos tres, en mujeres. Es mejor beber sidra con la comida.

Por la izquierda, Ceferino Cimadevilla, presidente del Consejo Regulador; Vicente Fernández-Nespral, cirujano; Belén Suárez, investigadora del Serida; Eva García, catedrática de Biología Funcional; Alba Ardura, doctora en Ingeniería Química; Rosa Urdiales, directora general de Ganadería; Reyes Ceñal, gerente del Consejo Regulador, y Alejandro Vega, alcalde de Villaviciosa. | M.M.

Los beneficios

▶ **Antioxidante.** Las cinco muestras utilizadas en el ensayo (dos de sidra natural, dos de espumosas y una de mesa) demostraron el poder antioxidante de la bebida gracias a los polifenoles que le aportan las manzanas y que justifican sus acción anticancerígena al captar los radicales libres que causan la alteración del ADN de la célula que deriva en un tumor.

▶ **Antiinflamatoria.** Esta capacidad ayuda a reducir la placa de ateroma de los vasos sanguíneos evitando su posible rotura. También se le atribuyen efectos como vasodilatador y para reducir la formación de trombos. Además, es buena para controlar la hipertensión arterial.

▶ **Colesterol.** Se ha desmostrado que un consumo moderado de sidra (cinco culetes al día para los hombres y unos tres para las mujeres) reduce significativamente los niveles de colesterol y aumenta los valores del colesterol "bueno".

▶ **Antidiabética.** La ingesta razonable de esta bebida ayuda a controlar la glucemia porque tiene capacidad de inhibición in vitro del enzima implicado en la secrección de insulina.