

La Vanguardia Salud & Vida La fruta granada, la gran desconocida de nuestra dieta mediterránea

26/05/2010 La Vanguardia Salud & Vida "La fruta granada, la gran desconocida de nuestra dieta mediterránea"

Diurético, digestivo, antiinflamatorio, cardioprotector, antianémico, anticancerígeno... Pese a que mucha gente lo desconoce, todas estas propiedades las reúne el **zumو de granada, un potente antioxidante que ayuda a mejorar calidad de vida.**

Los estudios afirman que la granada tiene una lista de propiedades interminable:

iDesde ralentizar los efectos del envejecimiento hasta ayudar a prevenir el cáncer!

El zumo de granada es un potente antioxidante. Cada día más universidades en el mundo abren más investigaciones sobre esta fruta.

La bioquímica de la granada es fascinante, y sus clases de **compuestos son muy variados: polifenoles, antiocianos, flavonoides, taninos,** y, en especial, **la punicalagina, un antioxidante único de la granada que está presente principalmente en la cascara de esta fruta.**

Estos compuestos ayudan en los tratamientos de enfermedades cardiacas y coronarias e incluso llegan a inhibir el crecimiento de diversos tipos de cáncer como son los de próstata, mama, pulmón y colon.

Hay muchos artículos en **revistas especializadas que hablan de la granada como el mayor descubrimiento en alimentación funcional del siglo XXI.**

Entrevista a Eduardo Vidal Director de Antioxidantes Naturales del Mediterráneo

-¿Por qué, pese a ello, no es tan consumida como otras frutas?

No lo sé, no lo entiendo. En España producimos el 95% de las granadas que se consumen en Europa, y el departamento de **investigación que descubrió el alto contenido en antioxidantes del zumo de granada es el CSIC,** también español.

Tenemos que hacer llegar los beneficios de esta fruta a la sociedad y para ello nosotros hemos creado el periódico digital www.zumodegranada.com Lo hacemos con la colaboración del **Grupo de Calidad y Seguridad Alimentaria de la Universidad Miguel Hernández** y nuestra intención es llegar a la opinión pública, pero también a la comunidad médica, ya que publicamos las investigaciones originales.

-En el año 2006 ustedes ponen en marcha **Granatum Plus para comercializar zumo de granadas 100% cultivada en España.** ¿Qué características tiene?

España tiene una industria agroalimentaria muy importante. Nosotros hemos conseguido aunar esfuerzos de empresas de todas las comunidades autónomas para desarrollar zumo, néctar y extracto de granada, productos 100% naturales, y con la máxima calidad. Ahora, además, **comercializamos unas cápsulas de extracto seco en polvo de cáscara de granada, un producto único en cuanto a su pureza y las propiedades que contiene.**

-¿Cuál es su reto en el futuro?

Queremos **conseguir que la granada deje de ser la gran desconocida en España y sus derivados** (extractos, zumos, néctares o concentrados) formen parte de nuestra dieta.

El consumidor final tiene que aprender a valorar la calidad de los productos autóctonos. A menudo consumimos productos que vienen del Himalaya, el Amazonas o la Polinesia, con una baja reputación científica sobre sus propiedades.

Creo que debemos valorar lo que cultivamos en España. Un claro ejemplo es **la granada, una de las frutas con más alto contenido en antioxidantes, valorada e introducida ya en la dieta de muchos países del mundo** y que aquí en España, el país que las cultiva en Europa, es una verdadera desconocida.

Al comprar un producto envasado o fresco, sea cual sea, deberíamos aprender a valorar si la fruta que contiene está cultivada en España.

lavanguardia.es