

[Un estudio publicado en el número de junio de "Cardiovascular Toxicology" demuestra las propiedades del zumo de granada para reducir las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.](#)

Madrid 02/06/2010 Un estudio publicado en el número de junio de "Cardiovascular Toxicology" demuestra las propiedades del **zumo de granada para reducir las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.**

- El estudio registró entre un **40 y un 50% de reducción de los niveles en plasma de los marcadores de daño cardiaco con consumo el habitual del zumo de esta fruta.**
- El Dr. Juan Carlos Espin, Investigador Científico del CSIC en el CEBAS de Murcia indica que la mayor evidencia existente en cuanto a la granada viene relacionada con su actividad cardioprotectora.
- España produce el 95% de la granada que se cultiva en la Unión Europea, pero tan solo un 5% de la población la consume habitualmente.

Madrid, 2 de junio de 2010- La edición de junio de la revista científica "Cardiovascular Toxicology", publica un estudio realizado por estudiantes del Departamento de Zoología de la Universidad de Baroda (India), que analiza los beneficios del zumo de granada para reducir las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión. La investigación ha sido desarrollada por Jadeja Ravirajsinh, bajo la dirección del Profesor Asociado del Departamento de Zoología, RV Devkar, y el Profesor AV Ramachandran.

El estudio realizado en ratas hace hincapié en la propiedad medicinal del zumo de granada en lugar de la semilla; hasta ahora se había demostrado el efecto beneficioso del extracto de semilla y la actual investigación ha encontrado que el zumo es una fuente rica de antioxidantes con efecto protector cardiovascular.

La investigación demostró que la ingesta diaria de zumo de granada tiene un efecto significativo sobre el estrés oxidativo cardíaco pues los antioxidantes del zumo de granada frenan los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedad coronaria. Para el autor de la investigación Jadeja Ravirajsinh, "El zumo de granada contiene la más alta capacidad antioxidante, casi tres veces más que el vino tinto y el té verde".

Según el estudio, el consumo regular de zumo de granada registró entre un 40 y un 50% de reducción de los niveles en plasma de los marcadores de daño cardiaco.

El Prof. Devkar destacó la importancia de esta publicación afirmando: "Cardiovascular Toxicology es una de las revistas más prestigiosas en el ámbito de las enfermedades cardiovasculares. Es la primera vez que un trabajo de investigación de la M S University's (MSU) ha sido publicado por la revista".

Compuesta principalmente por agua (80%) y azúcares (17%), en la granada destaca su elevado contenido en polifenoles sustancias que, además de proteger a la planta y aportarle color y aroma es convertida por la flora intestinal en otras más simples, llamadas "urolitinas" (con altas concentraciones en sangre y presentes hasta 4 días después de ser ingeridas por nuestro organismo), punicalaginas (con actividad antibacteriana y de prevención del estrés oxidativo) y antocianos (que fortalecen y conservan el colágeno, mejoran la micro circulación ocular, el estado de los vasos sanguíneos, etc.).

España, donde se produce el 95% de la granada que se cultiva en la Unión Europea desde hace más de 12 siglos, desarrolla también trabajos de investigación sobre el efecto cardioprotector de esta fruta. El Dr. Juan Carlos Espin, Investigador Científico del CSIC en el CEBAS de Murcia y el segundo investigador español más citado en el Área científica de Ciencia

y Tecnología de Alimentos, Nutrición, Alimentación y Salud, afirma "la mayor evidencia existente en cuanto a la granada viene relacionada con su actividad cardioprotectora, pues disminuye la concentración y oxidación de LDL-colesterol y mejora la elasticidad de las arterias"

España participa además de forma activa en el Proyecto Granatum Europa que lleva trabajando más de 10 años en desarrollar productos derivados de granada: zumos, extractos, jarabes y néctares procedentes de granadas cultivadas en España.

Para Eduardo Vidal director del proyecto "estas investigaciones unidas a otras ya realizadas en los últimos años por prestigiosas Universidades de todo el mundo vienen a reflejar la importancia del consumo regular de la granada y sus derivados, como protección contra el estrés oxidativo del cuerpo. Nuestra apuesta va decididamente en conseguir que la granada española forme parte de la dieta de los Europeos y para ello hemos creado una línea que destaca por la calidad de los productos, pero sobre todo por una reducción de 50% de los precios que habitualmente el consumidor europeo paga por los elaborados de granada, en su mayoría importados y producidos con granadas cultivadas en otros países del mundo".

Y continúa "la recuperación económica de la agricultura en España pasa por la apuesta del consumidor por el producto cultivado en nuestro país; como consumidores deberíamos informarnos de la procedencia y calidad de las frutas con las que se realizan estos productos. A menudo consumimos sin saberlo productos procedentes del Himalaya, amazonas o polinesia con promesas de excelentes virtudes pero sin los rigurosos controles de nuestros mercados".

En nuestro país tan solo un 5% de la población los consumen habitualmente.