

El poder Curativo de la Guanábana

Autores: Personal adjunto a la Coordinación de Investigación, Planificación y Participación Intercultural (I.A.A.N.E.M).

En la época prehispánica, la fruta de la guanábana era conocida como ilamatzapotl, proveniente del náhuatl ilamatl (anciana) y tzapotl (zapote), que significa “zapote de viejas”, como es conocida aún en algunos países. Es un fruto tropical perteneciente a la familia de las anonáceas, árboles o arbustos que producen frutos canosos, generalmente en zonas tropicales. Su cascara es verde con grandes espinas y su pulpa es jugosa y fibrosa.



Es originaria de México y algunas partes de Sudamérica, principalmente en Venezuela, Brasil y Colombia. La guanábana, es una fruta tropical con un aspecto curioso, esconde en su interior un conjunto de vitaminas, sales minerales y antioxidantes. Incluso, los especialistas aseguran que algunas comunidades nativas en el mundo utilizaron las pepas de esta fruta para el manejo de la malaria y otras parasitosis.

Y Afirman que la guanábana contiene acetogeninas, sustancias que tienen la capacidad de inhibir de forma selectiva el crecimiento de las células cancerígenas y el de las células tumorales, convirtiendo a esta fruta en un antitumoral natural.

¿PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA GUANABANA?

Es rica en vitamina C y vitamina A, así como en minerales, entre los que destacan el potasio y el zinc, Y en menor cantidad hierro, magnesio y calcio.

- 100 gramos (g) de guanábana contienen 53 calorías, 14.6 g de hidratos de carbono, 1 g de proteínas y 0.97 g de grasas, mientras que la mayor parte de su peso es agua (82.8 g).
- Se le atribuyen efectos terapéuticos, en especial en el tratamiento de la disentería

(inflamación del intestino) y diarrea, así como su uso en lavados intestinales.

ALGUNOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

- **Mejora la digestión:** Teniendo en cuenta que es una fruta rica en agua y también en fibras, al consumirla contribuye al normal funcionamiento del sistema digestivo, favoreciendo el tránsito intestinal y evitando el estreñimiento.
- **Favorece el sistema nervioso y las vitaminas:** Debido a que la guanábana es rica en vitaminas del grupo B, estas lo que hacen es mejorar la circulación sanguínea y participan en varias funciones del sistema cardiovascular. A su vez, la vitamina B2 mejora las funciones cognitivas.
- **Aumenta la energía:** Gracias a sus micronutrientes mejora el metabolismo y aumenta la energía. De tal modo, su consumo es ideal para aquellas personas que sienten un cansancio crónico, o las que se encuentran en periodos de estrés.
- **Es buena para evitar las hemorroides y aliviar el dolor:** Los especialistas en salud aseguran que las bebidas de jugo de guanábana también son buenas para curar las hemorroides, el dolor de cintura y ayudar a regular tu apetito.
- **Ayuda a prevenir la osteoporosis:** Esta fruta contiene fósforo y calcio, por lo que resulta muy beneficiosa para la salud de los huesos.
- **Disminución del insomnio:** Lo anterior se debe a que posee en su composición compuestos que promueven relajación y somnolencia.
- **Previene infecciones bacterianas:** Afirman que la parte comestible de la fruta, si se aplica en cualquier herida o corte, acelera el proceso de curación y previene la infección bacteriana.
- **Podría ayudar a regular el azúcar en la sangre:** Consideran que una fruta benéfica para personas que sufren de diabetes, puesto que tiene fibras que impiden que la glucosa aumente rápidamente en la sangre.
- **Mejora el sistema inmunológico:** Las sustancias que contiene la guanábana hacen que el cuerpo se mantenga en forma y ayuda a combatir enfermedades comunes, como resfriados.

- **Retardar el envejecimiento:** Ya que posee propiedades antioxidantes, esta fruta ayudaría a proteger las células del organismo del daño causado por los radicales libres.

Por otra parte, con respecto a su consumo, lo primero que se debe hacer es comprobar la madurez de esta a través del tacto; si está suave es momento de disfrutarla. El siguiente paso es cortarla por la mitad y después usar una cuchara para comer su pulpa.

LA GUANÁBANA Y EL CÁNCER

Mucho se habla de los beneficios de la guanábana en casos de pacientes con cáncer, asegurando que consumirla ayuda a combatir la enfermedad. Sin embargo, hay que ser muy cuidadosos con la información que se encuentra en internet y que no tiene un sustento científico comprobado.

Pero, de dónde salen estas afirmaciones sobre los efectos de la guanábana contra el cáncer? Si algo hay de cierto es que en las hojas de esta fruta se encuentran unos componentes conocidos como acetogeninas, los cuales podrían tener una acción directa sobre las células cancerígenas y destruirlas sin dañar las otras células y tejidos saludables.

Estas posibles propiedades han sido estudiadas en laboratorios, pero no se disponen aún de fundamentos científicos del efecto de estos compuestos en los seres humanos. Por eso, no es posible afirmar que existan unos beneficios de la guanábana para el cáncer.

Como ves, los beneficios de la guanábana son diversos y es importante que los aproveches para tener un mejor estilo de vida. Sin embargo, también es importante recordar que ningún alimento es milagroso y es primordial que visites a un médico regularmente si sientes algún malestar o para hacerte chequeos preventivos que aseguren tu óptimo estado de salud.