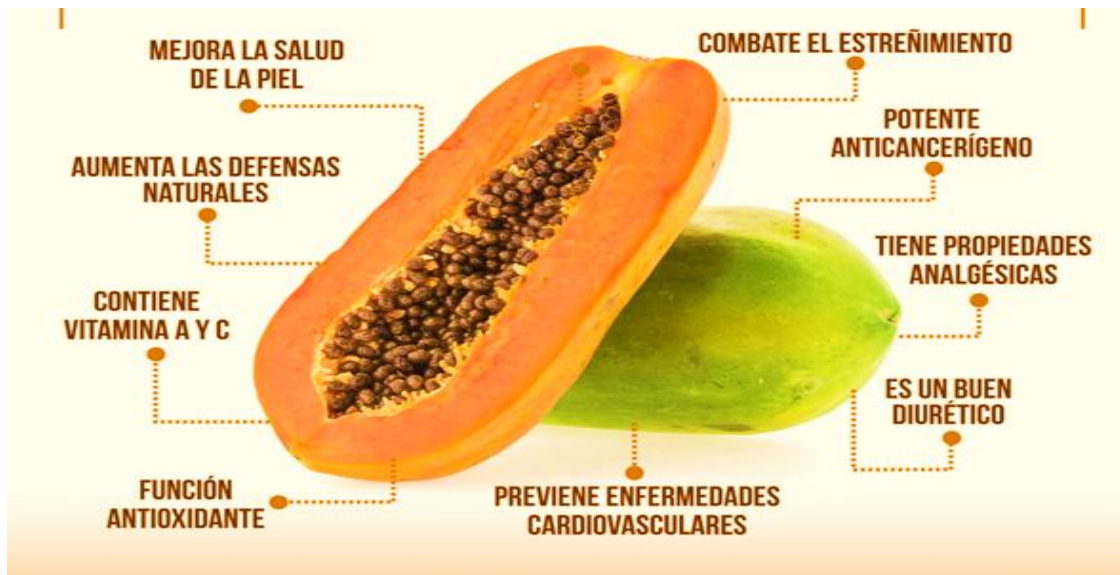


# EL CONSUMO DE LECHOSA...



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

Es una fruta tropical de gran tamaño originaria de México y cultivada en varias regiones del mundo, como las Islas Canarias. Sus nutrientes son fundamentalmente azúcares de absorción rápida (tanto más cuanto más maduro esté el fruto). El aporte de proteínas es bajo como suele ser común en las frutas y su contenido en grasas es escaso. Se diferencia así de las frutas oleaginosas, que aportan principalmente grasas.

La lechosa es una fruta, y como tal, su consumo ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades Como: Obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer, Restaura el equilibrio ácido-base del organismo, contiene minerales como el calcio, el magnesio, el potasio y el fósforo, que ayudan a restaurar el equilibrio ácido-base del organismo, interviene en la digestión por su contenido de papaína, una enzima que ayuda a la digestión de las proteínas.

Tiene una función antioxidante "más importante que la vitamina A en la papaya es el licopeno", afirma Luis Miguel Luengo, vocal del comité gestor del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). "El licopeno es un carotenoide que contribuye a la coloración de la lechosa y que tiene efecto antioxidante". Aumenta las defensas naturales, aporta vitamina C en cantidades tan elevadas que 100 gramos de alimento cubren el cien por cien de la cantidad diaria recomendada para un adulto medio. ¡Aporta incluso más vitamina C que la naranja! En muchos componentes saludables, la lechosa es uno de los grandes aliados de nuestra piel, Su aporte en papaína y vitamina A ayuda a eliminar las células muertas de la piel además de descomponer aquellas proteínas inactivas. Al ser baja en sodio, es perfecta también al retener poca agua y favorecer así la hidratación.



Contiene más carotenoides que otras frutas como la manzana o la guanábana, es importante para mantener el bronceado e incluso activarlo una vez que salen los primeros rayos de sol. Aplicada sobre el rostro, combate afecciones como espinillas o acné, aportando un mayor brillo y luminosidad a la piel. También es perfecta para talones agrietados y sirve de exfoliante natural así como de crema para el rostro.

La lechosa tiene la capacidad de contribuir a que el cuerpo produzca más arginina, un aminoácido esencial que activa el rejuvenecimiento de las células y devuelve suavidad y textura, y por ello es comúnmente usada en tratamientos dermatológicos para distintas afecciones de la piel.

Así mismo, y debido a su capacidad de disolver las proteínas, se emplea para eliminar verrugas, úlceras córneas u otras imperfecciones. Por ejemplo, en abscesos de la epidermis se utiliza el látex de papaya el cual, además de ayudar en la cicatrización, disuelve el tejido colágeno que impide en muchos casos la regeneración correcta.

## Otros Aportes y Beneficios Nutricionales:

La Lechosa es también rica en potasio; media pieza proporciona la sexta parte que necesita el organismo al día de este mineral.

Además, aporta fibra soluble, magnesio, calcio, fósforo, ácido alfa linolénico (de la familia de los aceites omega 3), alcaloides que regulan la presión arterial; fenoles y licopeno, de acción antioxidante.

Con todas esas bondades, y su poder antioxidante, esta fruta resulta adecuada para casi todo el mundo, pero especialmente para personas mayores, niños en edad de crecimiento, mujeres lactantes y fumadores.

### 1. ALIVIA LAS AFECCIONES DIGESTIVAS

Las afecciones digestivas son otro de sus terrenos más fuertes, en especial cuando hay un déficit de secreciones gastroduodenales y pancreáticas. Gastritis, hernia de hiato, acidez y malas digestiones se alivian con la lechosa.

En caso de diarrea, sin embargo, no debe tomarse esta fruta, pues ejerce un ligero efecto laxante.

### 2. LA LECHOSA ES BENEFICIOSA FRENTE AL CÁNCER

Las medicinas populares ya conocían sus efectos saludables. Quizá el caso más asombroso fuese su empleo para tratar, desde hace siglos y en lugares tan dispares como Australia y México, los tumores cancerosos.

Ahora se utiliza en forma de terapia enzimática para reducir los efectos secundarios de la radio y la quimioterapia, y en algunos casos se prolonga la vida, aunque el mecanismo todavía se desconoce.

### 3. DISMINUYE LA INFLAMACIÓN Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Sus efectos antiinflamatorios se aprovechan en tratamientos de uso interno para combatir la amigdalitis, la faringitis, la artritis o la gota, y de uso externo, en heridas, hematomas o picaduras.

También es útil si se tiene retención de líquidos; en caso de estrés y ansiedad, cuando hay un sistema inmunitario débil, para una actividad física intensa, en la anemia ferropénica, para trastornos cardiovasculares, enfermedades degenerativas, en dietas bajas en grasas, en caso de bulimia...

#### **4. MEJORA LA SALUD DE LA PIEL Y DE LAS MUCOSAS**

Una ración de papaya contiene el 25% de la dosis diaria recomendada de vitamina A.

Este nutriente, concretamente el betacaroteno, juega un papel fundamental en el mantenimiento de las mucosas, además de facilitar la síntesis de melanina. La melanina es clave para proteger la piel de la radiación solar y conseguir un tono bronceado y saludable.

#### **5. APORTA ANTIOXIDANTES NATURALES**

Además de por sus altas dosis de vitamina A, el consumo de papaya es especialmente interesante por su contenido en licopeno. Este compuesto, que le da a la fruta su color característico, es un potente antioxidante.

#### **¿TIENE CONTRAINDICACIONES LA LECHOSA?**

Aunque es evidente que sus beneficios para la salud son muchos, tiene algunas contraindicaciones que conviene tener en cuenta.

***Durante el embarazo:*** se ha demostrado la papaína en grandes cantidades puede provocar contracciones uterinas.

***En personas alérgicas al látex:*** como ocurre con otras plantas tropicales como el kiwi o el aguacate, la piel de la lechosa contiene látex que puede producir reacciones alérgicas.

***Las semillas son tóxicas:*** contienen una enzima llamada carpina que puede resultar tóxica, llegando a adormecer los nervios y provocar parálisis en los casos más graves.