



©Granada Mollar de Elche.

La granada, una fruta con poder antioxidante que refuerza nuestro sistema inmune

11-01-2022

En los últimos años el cultivo del granado ha experimentado un notable crecimiento debido, entre otros aspectos, a los estudios que demuestran las numerosas propiedades saludables ligadas a esta fruta. En apenas cinco años la producción mundial de granadas ha pasado de tres a cinco millones de toneladas con un incremento superior al 60%. India, China, Irán y Turquía son los principales productores a nivel mundial donde España forma también parte del top ten.

La granada es un Alimento Funcional (AF) porque se ha demostrado que, más allá de sus valores nutricionales, tiene efectos beneficiosos sobre el organismo que ayudan a mejorar la salud y el bienestar humano.

Es fuente de fibra, rica en minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio; tiene pocas calorías y destaca por su contenido en vitaminas C, A, E, B6 y K. Pero si por algo resalta la granada es por su capacidad antioxidante.

Ese poder antioxidante se debe a los polifenoles, unos compuestos naturales que ejercen efectos saludables en el cuerpo. De todos ellos, la punicalagina es el más destacado y es la microbiota intestinal de cada persona la que se encarga de transformar esa punicalagina en un tipo de compuestos llamados urolitinas que son los que realmente presentan los efectos positivos en nuestra salud, tal y como apunta **Marina Cano**, investigadora del Departamento de Tecnología Agroalimentaria de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

De esta forma, a esos compuestos antioxidantes se le atribuyen un papel preventivo reduciendo patrones de riesgo de determinadas enfermedades como el cáncer de próstata y de mama, obesidad e incluso prevención o retraso de la diabetes ya que se ha observado que los niveles de glucosa en sangre se reducen significativamente. Además, también se han detectado otras bondades relacionadas con la salud bucodental, antimicrobianos y contra el envejecimiento de la piel.

Por otra parte, Marina Cano también apunta que en la semilla del grano hay un alto contenido en fibra y ácidos grasos poli-

insaturados que juegan un papel muy importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y otros problemas de corazón. El principal ácido graso poliinsaturado de la granada es el ácido punícico.

En este sentido, desde el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida de la Granada Mollar de Elche resaltan la importancia que tiene esta variedad de granada para poder beneficiarse de las propiedades saludables de la semilla ya que una de las características que tiene la Mollar de Elche es que es una granada con semilla muy blanda y que es fácilmente comestible frente a otras variedades que tienen una parte leñosa más dura.

Además, desde la Denominación de Origen también recomiendan mantener una dieta mediterránea e introducir la granada mollar de Elche dentro del consumo recomendado de al menos cinco frutas y verduras diarias con el objetivo de reforzar nuestro sistema inmune y hacer frente a determinadas enfermedades.

La tierra de las granadas de Europa

En el mundo hay más de 500 variedades de granadas pero no todas son iguales. Las hay ácidas, semi-ácidas, dulces, y con semilla más dura o blanda.

España es un país productor de granadas y la principal zona de cultivo es el sur de Alicante. En esta zona se concentra más del 75% de la producción nacional de granadas y son los principales productores europeos. La variedad estrella es la granada mollar de Elche que desde enero de 2016 cuenta con Denominación de Origen Protegida (DOP), una figura de calidad diferenciada que reconoce las cualidades y características especiales que tiene esta granada y su zona de cultivo frente al resto de granadas. Esta granada se distingue por ser de sabor dulce, su semilla es muy blanda y totalmente comestible y también tiene un característico color.

Noticias Relacionadas

- El pimiento, una hortaliza rica en vitaminas A, B9 y C para fortalecer el sistema inmune
- Beneficios de las alcaparras: pocas calorías, vitaminas, minerales y mucha hidratación
- El ajo... qué hay de mito y qué hay de realidad para considerarlo un gran alimento
- La patata: variedades cultivadas en España y usos más adecuados en la cocina