

PÍLDORAS DE SALUD

CARLOS IGLESIAS

**La naranja, espléndida combinación de sabor y color**

El Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos

Su antigüedad puede remontarse a unos veinte millones de años, aunque las variedades que existían por entonces poco tengan que ver con las que actualmente conocemos; pues el naranjo dulce (también conocido como *Citrus sinensis*) es de donde provienen las principales variedades de naranjas que hoy se comercializan en todo el mundo. Parece que se originó en las regiones del sureste de China, aunque su importancia data del siglo XVI, debido a los continuos intercambios comerciales entre portugueses, italianos y españoles.

Conocida por su alto contenido en vitamina C. Una vitamina que sirve para el fortalecimiento de las defensas del organismo y es ideal para prevenir gripes y resfriados; es necesaria para producir colágeno, proteína decisiva en el crecimiento y reparación de las células de los tejidos (esencial, pues para la epidermis), encías, vasos sanguíneos (impide la formación de coágulos y trombos al inhibir la agregación plaquetaria), huesos y dientes, y para el eficiente aprovechamiento de las grasas, por lo que se le atribuye el poder de reducir el colesterol (debido a la presencia de pectina, fibra soluble).

Tiene, sin embargo, muchas otras importantes que se han descubierto recientemente. Varios estudios, avalados por el Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, señalan que el consumo masivo de jugo de naranja ayuda a reducir diferentes tipos de cáncer, principalmente el de estómago; estos estudios achacan la reducción de cánceres de estómago en los últimos años en este país al consumo masivo de zumo de naranja.

Resulta interesante hacer mención a su riqueza en determinados compuestos no nutricionales como son los flavonoides, entre ellos hesperidina, quercitina y rutina, que se encuentran mayoritariamente en el albedo y la pulpa. Compuestos que tienen una eficaz acción antioxidante que previenen la aparición de muchas enfermedades degenerativas, como arteriosclerosis, cáncer y el propio envejecimiento.

Estudios científicos han demostrado una posible relación entre unos elevados niveles de vitamina C en sangre y el menor riesgo de reacciones alérgicas como la rinitis o el asma bronquial. Un vaso de zumo cubren prácticamente el 100% de las recomendaciones de vitamina C, que son de 60 miligramos para una persona adulta.

No obstante, hay situaciones que aumentan los requerimientos de dicho nutriente: tabaquismo, alcoholismo, toma de ciertos medicamentos, embarazo y lactancia, estrés, defensas disminuidas, la práctica intensa de deporte, el cáncer, el Sida, las enfermedades infecciosas y las inflamatorias crónicas, como el reumatismo.

No obstante, es necesario tener en cuenta que la naranja y especialmente su zumo, ejerce una acción colerética y colagoga.

En ayunas pueden provocar un vaciamiento brusco de la vesícula biliar que se acompaña de molestias leves como náuseas o pesadez abdominal.

Estas molestias no revisten gravedad, aunque explican el temor de muchas personas a tomar el zumo de naranja en ayunas. En realidad son el resultado de una acción colagoga intensa de los cítricos, y en caso de padecer colelitiasis, esto puede desencadenar un cólico, por lo que en este caso, el consumo en ayunas de naranja o su jugo está desaconsejado.