

# REJUVENECE TU SALUD CELULAR RETROCEDE EL RELOJ EN EL ENVEJECIMIENTO CON UNA FRUTA DELICIOSA

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



Con su vibrante color escarlata de arranque y su sabor dulce pero, las granadas se han convertido en una adición cada vez más popular (y deliciosa) a ensaladas, aderezos, bebidas y postres. También son un superalimento probado, acreditado por los investigadores con el potencial de prevenir y ayudar a resolver muchos problemas de salud.

Un estudio suizo muestra que la urolitina A, una molécula producida cuando se digiere la granada, podría contener la clave para rejuvenecer las mitocondrias celulares e incluso prolongar la calidad de su vida. Además, una nueva reseña publicada en Molecules explora cómo los compuestos bioactivos de granada, incluyendo la urolitina A, pueden combatir la inflamación crónica de bajo grado asociada al envejecimiento y muchas enfermedades relacionadas con la edad. Estos hallazgos resaltan el potencial de granada para ralentizar el proceso de envejecimiento y mejorar la salud en general. Echemos un vistazo más de cerca a la urolitina A y su increíble potencial restaurador.

La granada desencadena la urolitina A para rejuvenecerse la potencia de nuestras células

Las mitocondrias son estructuras diminutas dentro de las células con la importante tarea de convertir el combustible en energía. Con el tiempo, sin embargo, pueden degradarse y deteriorarse. En células jóvenes y sanas, estas mitocondrias envejecidas y dañadas se descomponen y eliminan rápidamente. Este proceso beneficioso, conocido como mitofagia, ayuda a asegurar una función celular óptima.

La mitofagia se vuelve menos eficiente con la edad, causando que las mitocondrias defectuosas se acumulen en las células. Estos depósitos de desechos mitocondriales debilitan los tejidos musculares y perjudican la salud celular. Los investigadores creen que estos depósitos pueden desencadenar trastornos degenerativos como la enfermedad de Parkinson, así como la disminución de la movilidad y la fragilidad en las personas de edad avanzada.

Aquí es donde vienen granadas...

El cuerpo produce una molécula llamada urolitina A al digerir dos polifenoles, punicalaginas y lagitannins, que existen naturalmente en las granadas. En muchos estudios, esta molécula recién descubierta se demostró que induce la mitofagia y previene la acumulación de mitocondrias disfuncionales.



Nuevo estudio revela resultados impresionantes, a medida que envejecemos

En un estudio publicado en Nature Medicine, los investigadores encontraron que la urolitina A mantuvo la capacidad respiratoria mitocondrial y amplió la vida útil de *C. elegans*, un gusano de corta duración comúnmente utilizado en los estudios de longevidad por un impresionante 45 por ciento. La investigación sugiere que el consumo de extractos de granada puede aumentar los niveles de urolitina A, mejorando la función mitocondrial y mejorando la calidad muscular.

Los investigadores señalaron que este hallazgo tiene un significado particular para las personas de edad. Al ayudar a mejorar la función muscular, la urolitina A puede ayudar a evitar la pérdida de movilidad y el declive general que puede acompañar el tejido muscular debilitado. El equipo llamó a la urolitina A un enfoque prometedor para mejorar la función mitocondrial y muscular en la población envejece y pidió más investigación.

La granada tiene una capacidad probada para combatir las enfermedades cardíacas y el cáncer

Los estudios anteriores no son los únicos que revelan importantes beneficios para la salud de las granadas. Estos sabrosos miembros de la familia de la baya han impresionado a los investigadores con su capacidad para combatir las enfermedades degenerativas graves.

En una revisión publicada en Advanced Biomedical Research, los autores señalaron que la granada podría ayudar a prevenir o tratar una verdadera lista de lavandería de condiciones peligrosas que desencadenan enfermedades potencialmente mortales, incluyendo presión arterial alta, colesterol alto, estrés oxidativo, azúcar en sangre alta, aterosclerosis e inflamación.

Curiosamente, en algunos casos, se ha encontrado que los extractos de granada funcionan de la misma manera que los medicamentos farmacéuticos. Por ejemplo, los extractos de granada ayudan a suprimir la COX-2 proinflamatorio y el factor-alfa de la necrosis tumoral, al igual que los antiinflamatorios. Cuando se trata de regular la presión arterial, los extractos de granada parecen funcionar como inhibidores de la ECA, un grupo de medicamentos hipotensos farmacéuticos.

Los estudios también han demostrado que las granadas reducen la incidencia de tumores, reducen el número y el tamaño de las células madre cancerosas e inducen la apoptosis o la muerte de células cancerosas. Los extractos de granada se utilizan actualmente para ayudar a las personas con una variedad de cánceres, incluyendo los de la próstata, la mama, el colon, el pulmón y la piel.

Finalmente, los extractos de granada tienen efectos protectores contra condiciones neurodegenerativas. Las investigaciones han demostrado que ayudan a prevenir la acumulación de beta-amiloide, una proteína asociada a la enfermedad de Alzheimer.

Las granadas poseen más de tres veces el potencial antioxidante del vino tinto y el té verde

Las granadas deben gran cantidad de sus potentes poderes de lucha contra enfermedades a sus extraordinarias capacidades antioxidantes. El jugo de una sola granada contiene más del 40 por ciento de la RDA de la vitamina C en sí, un potente estimulador antioxidante y del sistema inmunitario. Las granadas también son ricas en aminoácidos beneficiosos, polifenoles y antocianinas, pigmentos naturales que dan a la pulpa un color escarlata intenso. Estos flavonoides de colores también contribuyen a la capacidad de la granada para escarpar radicales libres y prevenir el daño oxidativo en las células y tejidos.

Y, espera, hay más buenas noticias sobre granadas: no se han notificado efectos secundarios ni cambios adversos - incluso en un estudio clínico en el que los participantes recibieron 1,420 mg al día de extracto de fruta de granada. Sin embargo, los investigadores señalaron que la granada podría interactuar con ciertos medicamentos recetados. Antes de complementar con extractos de granada, consultemos a un proveedor de salud holístico de confianza.



Puedes consumir granadas en varias bebidas, como jugo o té, o morder las deliciosas semillas de las manos como un aperitivo. Los extractos de granada también están disponibles en forma de cápsulas y comprimidos.

Al rejuvenecer las frágiles mitocondrias celulares indispensables, la granada puede ayudar a combatir la debilidad muscular y la fragilidad a menudo asociadas con el envejecimiento, lo que conduce a una calidad de vida más fuerte y más larga.

Escrito originalmente en lengua inglesa por Lory Alton de NaturalHealth365.

Enlace :

<https://www.naturalhealth365.com/turn-back-the-clock-on-aging-with-this-delicious-fruit.html>

Las fuentes de este artículo incluyen:

NIH.gov

lbtimes.com

Lifextension.com

NIH.gov

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal