Repollo, la verdura antienfermedades

(Por Claudia Narbona, académica Nutrición y Dietética, U.Central). El repollo es una verdura bastante bondadosa en cuanto a sus aportes nutricionales como a su función preventiva contra un gran número de enfermedades. Posee propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antidiabéticas, antiobesidad, antienvejecimiento, hipocolesterolémico, antihipertensivo y anticoagulante. Esto se debe a que el repollo aporta fibras, vitamina K, carotenoides, flavonoides, compuestos fenólicos, vitamina C, Calcio, Potasio y Magnesio.

Los beneficios de esta 'súper verdura' son muchas entre las que podemos destacar varias. Prevención del cáncer es la primera. La col contiene sulforafano, que tiene un uso potencial contra el cáncer. Este compuesto no es un simple antioxidante. Se ha estudiado que activa los genes que mejoran la respuesta al estrés oxidativo, y los factores que inhiben el crecimiento de los tumores. Sin embargo, en el repollo se encuentra en forma de glucorafanina, una molécula que es inactiva. Para activarla tiene que entrar en contacto con una enzima llamada mirosinasa, que también está en el repollo y que se libera cuando cortamos, picamos y masticamos para que el sulforafano funcione. Pero hay que tener cuidado, ya que este compuesto se pierde con el cocido.

Además, las proteínas del repollo, como la lipoxigenasa, actúan contra la inflamación de la piel, siendo otro beneficio. Las hojas del repollo se han utilizado con éxito en forma de compresas en las úlceras, llagas infectadas, ampollas y erupciones en la piel, como la psoriasis. También son útiles en quemaduras y carbunco. Las hojas exteriores más verdes son más gruesas y eficaces para su uso en forma de compresas.

Otro efecto de su consumo es la pérdida de peso, gracias a que

es fuente de fibras que se disuelven en el agua, formando una especie de gel en el estómago, lo que aumenta el tiempo de digestión de los alimentos y prolonga la sensación de saciedad, junto a lo anterior, ayuda a la digestión y evita el estreñimiento.

Diabetes. Investigaciones recientes han descubierto en el repollo un contenido valioso de ácido tartronico que inhibe la conversión de azúcar y otros carbohidratos en grasa. Por lo tanto, es de gran valor en la prevención contras la diabetes, así como en la reducción de peso. De igual forma, propicia el control del colesterol por su contenido de esteroles vegetales (fitoesteroles), que minimizan el «colesterol malo» en la sangre humana.

Finalmente, el consumo de repollo aporta en la salud del corazón y la piel. En el caso del primero es debido a las antocianinas que combaten las enfermedades del corazón. Además, el potasio (K) puede ayudar a disminuir la presión arterial. Respecto a la piel, es producto de su alta cantidad de vitamina C que protege de la radiación solar y sus efectos secundarios (cáncer de piel, etc.). Sus compuestos de azufre son un potente antioxidante que previene el envejecimiento celular y ayuda a prevenir enfermedades.