Investigadores consideran al berro el alimento más sano del mundo

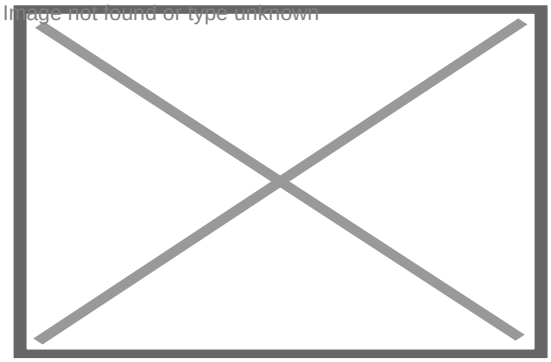

Imagen: Internet.

Washington, 15 abr (RHC) Investigadores de la Universidad William Paterson de Nueva Jersey concluyeron que el berro es el alimento más sano del mundo al compararlo con otros 41, según un artículo publicado por la revista científica Preventing Chronic Disease.

Esa planta alcanzó en el estudio una puntuación de 100 seguida de la col china con un 91,99; la acelga suiza 89,27 y la remolacha un 87,08.

Los científicos describieron al berro como una de las variedades de la familia Brassicaceae, que incluye otros superalimentos como el brócoli, la coliflor y la col rizada.

Este vegetal crece en arroyos poco profundos y suele cultivarse en sistemas hidropónicos, donde crece en agua rica en nutrientes, por lo tanto, el resultado es un alimento con un amplísimo abanico de beneficios para la salud.

Sus bondades favorecen la salud del corazón al reducir la presión arterial y aumentar los niveles de colesterol HDL, que es el bueno, además de tener propiedades anticancerígenas y ser una rica fuente de antioxidantes que ayudan a proteger las células.

También es rico en unos compuestos llamados glucosinolatos, que han demostrado tener efectos contra el cáncer: pueden ayudar a inhibir el crecimiento de células cancerosas y reducir el riesgo de ciertos tipos

de cáncer, como el de mama, colon y pulmón.

Asimsimo, refuerza el estado inmunitario por ser un alimento rico en vitamina C, esencial para un sistema inmunológico sano, y otras vitaminas y minerales, que contribuyen a la salud general y la inmunidad, en tanto favorece una piel sana al protegerla frente a los daños causados por las radiaciones. (**Fuente**: Prensa Latina).

---

https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/319792-investigadores-consideran-al-berro-el-alimento-mas-sano-del-mundo

Radio Habana Cuba