

EL CAMPEONATO FRUTAL

“¡Oh salud!. ¡Bendición de los ricos!. ¡Riqueza de los pobres!. ¡Dichoso el que pueda adquirirte, aunque sea a un precio muy elevado, pues no hay felicidad en este mundo sin ti!” En esta frase de su obra teatral **VOLPONE**, escrita en los primeros años del siglo XVII, el coetáneo de Shakespeare y también dramaturgo inglés y poeta lírico Ben Jonson resume magistralmente las ansias humanas por conseguir y mantener la salud.

Benjamín Jonson fue un escritor y personaje muy notable que llegó a compartir niveles públicos de consideración y estima comparables a los del maestro de Stratford upon Avon. Su obra **Volpone** corresponde aproximadamente a la época en la que durante seis años tuvo que someterse a ciertas limitaciones como corrección impuesta por los jueces a su poca diligencia en la asistencia a los oficios religiosos.

Lo que no podía imaginar Jonson ni sus contemporáneos es que el mantenimiento del preciado don de la salud pudiera estar estrechamente ligado a prácticas tan sencillas y económicas como la de un adecuado y alto consumo de frutas y vegetales. Un proverbio japonés expone concisamente esa estrecha relación entre frutos y salud: “Cuando la piel de las naranjas se dora, el rostro de los médicos empalidece”.

COMPONENTES. En la composición de los frutos forman parte muchos componentes beneficiosos, algunos de ellos carentes, incluso, de valor energético nutricional: Las pectinas no son digeribles, pero poseen efectos beneficiosos sobre la digestión y el metabolismo de las grasas y del colesterol. Los altos contenidos de iones potasio y magnesio son esenciales para las funciones celulares relacionadas con procesos como la señalización nerviosa. Las vitaminas antioxidantes C y E actúan con mecanismos diferentes en la reducción de los radicales libres oxigenados. Y otro tanto ocurre con los componentes antocianinas, carotenoides y los, últimamente tan apreciados, flavonoides.

Los vegetarianos suelen tener altas ingestas de frutas y vegetales en sus dietas. En un estudio británico realizado durante 17 años sobre 11.000 personas, aproximadamente la mitad de ellas vegetarianas, se demostró que la tasa de mortalidad entre los vegetarianos fue del 50% respecto a la de la muestra global, debido esencialmente a la reducción de los problemas cardio y cerebro vasculares así como a una menor incidencia de malignizaciones tumorales.

La misma razón es la que parece ser la causa de las diferencias halladas en la incidencia de ciertas enfermedades entre los habitantes de la Europa mediterránea (con nuestra nunca suficientemente alabada dieta mediterránea) en relación con los países nórdicos europeos o con los Estados Unidos.

LOS MEJORES. Desde un punto de vista nutritivo no es sencillo establecer una adecuada clasificación de las bondades comparativas de cada fruto. Una de las razones es que, en muchos casos, aun se desconocen aspectos no solo cuantitativos sino cualitativos en relación con la actividad biológica de sus componentes aislados o con interacciones poco conocidas. Asimismo, pueden existir diversas variedades y diferentes formas de preparación o, incluso, de cultivo que afecten su comportamiento. Pero, dejando todas estas salvedades, existen algunos estudios clasificatorios de los frutos.

Paul Lachance, un profesor universitario americano de Ciencias de la Nutrición ha desarrollado unos criterios de valoración que se basan en dos parámetros fundamentales. El primero, el llamado índice nutritivo por 100 gramos del fruto, analiza 9 factores nutricionales diferentes: proteínas, contenido total en vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina C, hierro y calcio. El segundo parámetro guarda relación con las calorías por nutriente, es decir, el costo en calorías del fruto para que éste suministre al menos un 1% de cada uno de los nueve factores nutricionales antes reseñados. Un fruto estará mejor clasificado cuando mayor sea su índice nutritivo y menor su coste calórico. El resultado global de los cálculos, teniendo en cuenta ambos conceptos da un fruto campeón, que es el kiwi (con valores respectivos de ambos parámetros de 16 y 3,8), seguido de la papaya (14 y 2,8), melones de la variedad cantalupo (13 y 2,6), fresas y fresones (12 y 2,5), mangos (11 y 5,9), limones (11 y 2,5), naranjas (11 y 4,2), grosellas (10 y 5,7), mandarinas (9 y 5,1), aguacates (8 y 20,9), pomelos (7 y 4,3), albaricoques (7 y 7,3), frambuesas (7 y 6,4), melones (6 y 6,0), piñas (5 y 10,2), kakis (5 y 14,6), uvas (4 y 17,9), arándanos (4 y 14), ciruelas (4 y 13,4), plátanos (4 y 22,4), sandías (3 y 9,4), melocotones (3 y 13,4), nectarinas (3 y 15,3), cerezas (3 y 21), peras (2 y 32,8) y manzanas (2 y 32,8).

Otra evaluación diferente y más reciente fue realizada en otro prestigioso centro científico y publicada en la revista NUTRITION ACTION HEALTHLETTER. Incluye no solo frutos frescos sino también en conserva, congelados y desecados. La atención principal se puso en los siguientes siete componentes: vitamina C, ácido fólico, potasio, calcio, hierro, fibra y carotenoides. De los muchos frutos analizados los diez primeros de la lista fueron: guayabas, sandías, uva negra, kiwis, papayas, melones cantalupo, naranjas, fresas y albaricoques. Hacia el final de la lista figuran algunas conservas como cócteles de frutas y peras en almíbar.

VARIACIONES. Cualquier clasificación sobre las bondades de los frutos es aproximada ya que depende de los factores tenidos en cuenta. Por ejemplo, en ninguna de las anteriores se incluye la fibra, no digerible, pero muy beneficiosa. Si sólo nos atenemos a esta consideración, el campeonato frutal estaría encabezado por frambuesas, grosellas, aguacates, kakis y kiwis. Si lo que más nos interesa es la vitamina E el orden sería aguacates, mangos, kiwis, cerezas, albaricoques y nectarinas, mientras que los mayores contenidos en vitamina C se hallan en kiwis, papayas, fresas, limones y naranjas. Y la vitamina A abunda más en mangos, melones cantalupo, albaricoques, nísperos, kakis y mandarinas. El mejor suministro de potasio y de magnesio lo tenemos con aguacates, plátanos, kiwis, melones y albaricoques, mientras que aguacates y papayas son los frutos más ricos en ácido fólico. Pero si nos interesasen más los flavonoides entonces nos decantaríamos más por los frutos cítricos.

El mensaje final podría ser el de uno de los organismos que han estudiado las anteriores clasificaciones. Consiste en tener bien presente que, dejando aparte las diversas ordenaciones, "cualquier fruta es mejor que ninguna fruta y cuanto más fruta consumamos mayores son las posibilidades que tendremos de gozar de una mejor salud".