

COMBATRE L'OSTEOPOROSIS I ENFORTIR ELS OSSOS AMB PRUNES PASSES

17 maig, 2024



L'osteoporosi ja sabeu que és una malaltia que redueix la densitat dels ossos a causa de la pèrdua del teixit ossi normal.

La pèrdua de massa òssia o de massa muscular són problemes que la majoria de persones pateixen d'una manera o una altra amb l'edat. Especialment en el cas de les dones, que després de la menopausa, el descens als nivells d'estrogen sol portar també problemes d'osteoporosis, a més d'inflamació i un major estrès oxidatiu, tot allò multiplicant les probabilitats de patir fractures òssies.

Un dels millors aliments per evitar l'osteoporosi i per reforçar els músculs són les prunes i passes. Un estudi de la

Universitat Estatal d'Oklahoma ha conclòs que la inclusió de prunes passes a la dieta té un efecte de prevenció de l'osteoporosi, prevenint o reduint aquesta pèrdua de massa òssia a la que moltes dones postmenopàusiques es veuen exposades, podent arribar fins i tot a revertir el procés.

Beneficis de les prunes passes

Els beneficis que aquesta fruita deshidratada aporta al nostre organisme estan lluny de terminar en la seva capacitat de lluita contra l'osteoporosi: és també un agent de prevenció contra el càncer de còlon i el seu alt contingut de minerals i vitamines A i K converteixen a les prunes passes en un nutrient de primera categoria, que estimula la salut dels ossos i reforça i facilita l'augment de massa muscular.

Però, quant al seu efecte contra l'osteoporosi, el seu secret no està en el calci, aquest mineral tan important pels ossos i que, de fet, les prunes passes no contenen. En aquest cas la clau són els polifenols, uns compostos en els quals aquestes fruites són excepcionalment riques i que tenen un gran efecte antioxidant i que no només provenen la pèrdua d'os, sinó que poden ajudar a reparar el dany ja causat al mateix per un procés de desqualificació.

¿Quantes prunes passes cal menjar per notar els seus efectes?

Aquesta és probablement una de les millors parts: no fa falta donar-se cap afartament. Amb només sols 5 prunes passes al dia, el seu efecte antioxidant ja es dona en tota la seva esplendor, per la qual cosa inclús aquelles persones que no gaudeixin massa del seu agradable sabor, poden permetre's millorar la seva salut sense tot just esforç.

Entre 50 i 100 grams de prunes passes al dia durant sis mesos han demostrat, en assajos clínics, una prevenció de la pèrdua de densitat mineral òssia total. A més, redueixen els nivells d'osteopontina, una proteïna que apareix quan s'està donant destrucció òssia.

100 grams al dia durant un any van millorar la densitat mineral òssia en els avantbraços i columna inferior de les persones observades, i van minvar els indicadors de pèrdua òssia.

Aquests beneficis s'atribueixen a la capacitat d'aquesta fruita seca de reforçar i protegir la microbiota intestinal, reduint la inflamació en el colon i, per tant, reduint els nivells de citocines proinflamatòries que, en arribar a la sang, provoquen inflamació generalitzada en tot l'organisme. En conclusió, es redueix la inflamació general i també el dany oxidatiu, cosa que agraeixen els ossos, com ho demostren els estudis, en gran manera.