

Frutillas y arándanos: Las frutas que pueden reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares

Sociedad



Publicada el: 20/12/24	Visitas: 57
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 48	Puntaje: 3.8

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/frutillas-y-arandanos-las-frutas-que-pueden-reducir-el-riesgo-de-accidentes-cerebrovasculares_12210.php

FRUTILLAS Y ARÁNDANOS: LAS FRUTAS QUE PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE ACCIDENTES CEREbroVASCULARES

Sociedad

Frutillas y arándanos: Las frutas que pueden reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares

Frutillas y arándanos: Frutas que podrían ayudar a disminuir el riesgo de accidentes cerebrovasculares

Frutillas y arándanos: Las frutas que ayudan a prevenir

accidentes cerebrovasculares

Existen frutas que, más allá de su sabor, ofrecen increíbles beneficios para la salud, especialmente en la prevención de accidentes cerebrovasculares (ACV) y en la limpieza natural de las arterias.

Aunque muchas personas creen que los derrames cerebrales son solo cuestión de genética o mala suerte, la alimentación desempeña un papel fundamental en la prevención de estos eventos.

Expertos en salud destacan que consumir ciertos alimentos puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, siendo las frutillas y los arándanos dos de las más recomendadas.

Las frutas y verduras son esenciales en una dieta equilibrada, ya que aportan vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen el buen funcionamiento del organismo, especialmente del cerebro. Las frutillas, por ejemplo, contienen una alta concentración de antioxidantes.

Según el portal Healthline, para que la sangre fluya correctamente por el cuerpo, es necesario que los vasos sanguíneos estén en excelente estado.

Las obstrucciones pueden bloquear las arterias, provocando infartos o derrames cerebrales.

Por esta razón, se recomienda consumir frutillas junto a una práctica regular de ejercicio.

Las frutillas son particularmente beneficiosas para el corazón gracias a su alto contenido de vitamina C, la cual fortalece venas y arterias.

Esta vitamina contribuye a que los vasos sanguíneos se contraigan y dilaten adecuadamente, facilitando un flujo sanguíneo más eficiente y reduciendo el riesgo de ACV.

Además, las frutillas son ricas en compuestos fenólicos, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol en sangre y poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que protegen al organismo del daño celular.

Por su parte, los arándanos también son altamente recomendados para la salud cerebral y cardiovascular.

Esta fruta es rica en antioxidantes y contiene antocianinas, compuestos con propiedades antiinflamatorias.

Las antocianinas ayudan a regular la presión arterial y a mejorar la circulación sanguínea.

Al igual que las frutillas, los arándanos resultan eficaces para reducir el colesterol en sangre, lo que contribuye a proteger el corazón y mejorar su funcionamiento.

Incorporar estas frutas en la dieta diaria, junto a un estilo de vida activo, puede ser una estrategia efectiva para mantener las arterias limpias, mejorar la salud cardiovascular y disminuir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Fuente: Grupo R Multimedia

Imágenes

**FRUTILLAS Y
ARÁNDANOS: LAS
FRUTAS QUE PUEDEN
REDUCIR EL RIESGO
DE ACCIDENTES
CEREBROVASCULARES**

Frutillas y arandanos las frutas que pueden reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares

Tags

disminuir, funcionamiento, antioxidantes, cerebrales, derrames, accidentes, reducir, frutillas, arterias, cerebrovasculares, mejorar, consumir

Noticias relacionadas

- 3.5 *** *Crisis en Ciudad del Plata: Productores de frutillas enfrentan severas pérdidas por un preocupante derrame químico*
- 3.7 *** *La Oms y la Fifa unen fuerzas para lanzar una campaña crucial sobre las conmociones cerebrales en el fútbol*
- 4.9 *** *La variada oferta de frutas y las fluctuaciones en los precios definen la actividad de esta semana en el mercado agrícola*
- 3.9 *** *Frutoterapia: Cómo las Frutas Pueden Mejorar la Salud de Nuestros Queridos Mascoteros*
- 4.9 *** *Revelando el arte japonés de potenciar la memoria: ¿cuál es su ingrediente especial?*

4.8 * *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*

4.7 * *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*

4.8 * *Alertan sobre el Acv en Uruguay: aproximadamente 6.000 casos anuales y expertos instan a reconocer los síntomas a tiempo*

5.0 * *El té de hibisco: Un aliado natural para mejorar el sueño, reducir el estrés y aliviar molestias*

4.0 * *La clave de la juventud: El jugo verde que revitaliza el colágeno después de los 40 años*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos

Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo