El casabe podría prevenir cáncer de colon y combatir colesterol

El casabe un producto parte del ADN culinario de los venezolanos y que proviene de la yuca, es un gran aliado para la salud. Un estudio realizado en la Universidad Central de Venezuela (UCV) revela que su abundancia en fibra ayuda a combatir la diabetes, cáncer de colon, afecciones cardiacas e, incluso, la obesidad.

Según la Tabla de Composición de Alimentos de Venezuela, el casabe aporta, por cada ración de 100 gramos, 333 kilocalorías, 1,3 gramos de proteína, 0,6 gramos de grasa y 87,4 gramos de carbohidratos de los cuales 4,1 gramos son de fibra dietética. Además aporta 3,1 miligramos de hierro.

Los investigadores Omar García y Benito Infante, de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UCV revelaron, con un estudio en ratones, que el casabe nacional es particularmente rico en fibra dietética y que existe relación directa entre su consumo y el control de los niveles de triglicéridos, colesterol y glicemia en la sangre, además de ayudar a prevenir el cáncer de colon y de recto.

Ambos investigadores explicaron que para comprobar los resultados del estudio utilizaron un grupo de ratones a los que detectaron niveles superiores a los 110 miligramos por decilitros (mg/dl) de colesterol. Luego fueron sometidos a una dieta control en la que se les suministraron variedades específicas de casabe, junto con proteínas y minerales.

Los casabes utilizados provinieron de tres localidades del país: Caripito, en Sucre; Cúpira, en Miranda y Puerto Ayacucho, en Amazonas, según detallaron los investigadores.

Los ratones fueron alimentados con los casabes durante un lapso de 21 días. Al cabo de ese tiempo se les practicaron las mismas pruebas de valores. Los resultados demostraron que los niveles de colesterol bajaron significativamente: el mejor de los casos registró 62 miligramos por decilitros (mg/dl) de colesterol, lo que representa una disminución de 56%.

Las buenas noticias continuaron: el colesterol HDL, mejor conocido como el bueno, registró tendencia a aumentar hasta llegar a los niveles normales de entre 40 a 60 miligramos por decilitros (mg/dl), comentó García.

Aunque todos los casabes ofrecieron resultados positivos, el más beneficioso reportó ser el de Puerto Ayacucho.

Benito Infante, quien también es director de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UCV, explicó que la fibra del casabe cumple una doble función, protege al estómago de bacterias y regula el funcionamiento del sistema digestivo, lo que previene enfermedades crónicas como cáncer de intestino grueso, patologías del colon, desórdenes como hiperlipidemia, afecciones cardiovasculares, diabetes y obesidad.

EFE