

# Reduzca el colesterol a través del consumo de fresas

*Una de las frutas que recomiendan los médicos y especialistas para minimizar el colesterol, es la fresa alta en fibra, vitamina c, folato, potasio y antocianinas. Las antocianinas, que son compuestos antioxidantes llamados flavonoides, son los pigmentos (colorantes) producidos por muchas plantas para atraer a las aves y los insectos necesarios para la dispersión de sus semillas y la polinización.*

*Un nuevo estudio sugiere que comer fresas diariamente además de coadyuvar al tratamiento del colesterol es proporcionar otros beneficios para la salud del corazón.*

Varios estudios previos han demostrado que el consumo de fresas podría reducir el riesgo de cáncer colonrectal, además, la fresa podría ser utilizada como un anti-inflamatorio y podría ayudar a mejorar la absorción del hierro.

En un estudio reciente, los participantes saludables comieron diariamente 500 gramos de fresas durante un mes. Se recopilaron datos sobre sus niveles de colesterol, así como marcadores de estrés oxidativo y del estado antioxidante al principio del estudio, después de 30 días y otra vez 15 días después de terminado el estudio.

Los investigadores encontraron que el consumo de fresas redujo significativamente los niveles de colesterol total, de lipoproteínas de baja densidad (LDL o "colesterol malo") y de triglicéridos en comparación con los mismos al inicio del estudio. Los niveles del colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL o "colesterol bueno") no cambiaron. Los autores notaron que comer fresas también disminuyó los marcadores de estrés oxidativo e incrementó el estado antioxidante de los participantes.

**Redacción La Mañana Digital**