

ALIMENTACIÓN / CIENCIA Y TECNOLOGÍA / SALUD

El consumo de tomates disminuye el riesgo de derrames cerebrales

El Ciudadano · 10 de octubre de 2012





Quienes consumen este vegetal frecuentemente tienen un 55% menos de probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular, según investigadores de Finlandia.

El consumo habitual de tomates, ricos en el antioxidante licopeno, ayuda a prevenir los derrames cerebrales, reveló un artículo publicado en la revista 'Neurology'.

El estudio de la Universidad de Finlandia Oriental en Kuopio muestra que las personas que comen con frecuencia tomate y otros alimentos basados en este vegetal tienen hasta un 55% menos de probabilidad de sufrir daños cerebrovasculares como derrames o isquemias.

«Una dieta que contenga tomate algunas veces por semana, podría ser buena para nuestra salud. No obstante, consumir tomate a diario podría darnos una mayor protección», aseguran científicos.

La disminución del riesgo en una arteria del cerebro se basa en las capacidades de licopeno, un pigmento vegetal que aporta el color característico a los tomates y otras verduras y frutas. Después de analizar muestras de sangre, descubrieron que los varones con una mayor concentración de licopeno tenían un 55% menos de probabilidades de sufrir un incidente, mientras que el riesgo de padecer una isquemia cerebral se reducía un 59%.

«Esta investigación viene a consolidar las virtudes de un régimen alimenticio rico en frutas y verduras para reducir el riesgo de accidentes cardiovasculares», señaló Jouni Karppio que encabeza el grupo de investigadores.

Según datos de los médicos, en los países desarrollados los problemas cerebrovasculares afectan a una de cada seis personas y es la primera causa de muerte entre las mujeres.

[Actualidad RT](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)