

La fruta de oro para prevenir el estrés y lucir siempre joven

24/05/2025



En un mundo donde la salud y el bienestar se convirtieron en prioridades, la búsqueda de alimentos funcionales que aporten beneficios concretos al cuerpo y la mente está en auge. Entre estos súper alimentos, la granada resurgió con fuerza, destacándose no solo por su sabor exótico y refrescante, sino también por sus múltiples propiedades terapéuticas.

Esta fruta es un verdadero tesoro nutricional que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y combatir el envejecimiento prematuro.

Uno de los aspectos más destacados de la granada es su **alto contenido de vitamina C**, un nutriente esencial que desempeña un papel fundamental en numerosas funciones corporales.

Esta vitamina no solo fortalece el sistema inmunológico, sino

que también interviene directamente en la producción de **serotonina**, conocida como la “hormona de la felicidad”.



Los antioxidantes de la granada protegen la piel de los rayos UV e incentivan la prevención del cáncer de piel. (Freepik)

La serotonina es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito, y su adecuada producción puede contribuir a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.

En tiempos donde las preocupaciones cotidianas afectan la salud mental, sumar a la dieta una fruta como la granada puede representar una ayuda natural para sentirse **mejor emocionalmente y mantener el equilibrio psíquico**.

Poder antioxidante que cuida la piel y previene enfermedades

Más allá de sus efectos positivos sobre el ánimo, la granada contiene potentes **antioxidantes** como **elagitaninos**, **antocianinas** y **catequinas**, presentes tanto en sus semillas

como en su cáscara y jugo. Estos compuestos actúan como escudos protectores frente a los radicales libres, responsables del envejecimiento celular.

Además, su acción regeneradora sobre los tejidos puede mejorar visiblemente la apariencia de la piel, especialmente en personas con piel grasa o tendencia al acné.



La granada, fuente de vitamina C, mejora el estado de ánimo y combate el estrés de manera natural. (Freepik)

Otro de los puntos a favor de esta fruta es su impacto positivo sobre la **salud cardiovascular**. La granada ayuda a aumentar los niveles de **colesterol HDL**, conocido como colesterol "bueno", lo cual contribuye a proteger el sistema circulatorio y disminuir el riesgo de enfermedades coronarias.

Un hábito saludable para sumar todos los días

Consumir granada de manera regular puede ser más simple de lo

que parece. Puede incorporarse a ensaladas, jugos, batidos, postres o simplemente comerse sola. Lo importante es hacerlo parte de una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y otros alimentos de origen natural.

La granada no es solo una fruta sabrosa: es un concentrado de salud. Su capacidad para **reducir el estrés**, mejorar el estado de ánimo, embellecer la piel y proteger al organismo de enfermedades graves la convierte en una opción poderosa para quienes desean llevar una vida más saludable.

Fuente: TN