¿La conoces?

Por: Nemesio Villa Ruano

En la Sierra Norte del estado de Puebla, se conoce como “huaparron” (*Phytolacca thyrsiflora*).

Las hojas tiernas de esta planta son consumidas en platillos locales, mientras que la planta competa es usada también para alimentar a las aves de traspatio.

El huaparrón se caracteriza por presentar frutos de color purpura muy intenso cuyo jugo una vez tocando la ropa clara es muy difícil de eliminar durante el lavado.

Un estudio científico publicado en el 2019, reveló que el pigmento principal de los frutos del huaparrón es la betanina. Este pigmento también se encuentra en el betabel, en donde fue inicialmente descubierto.

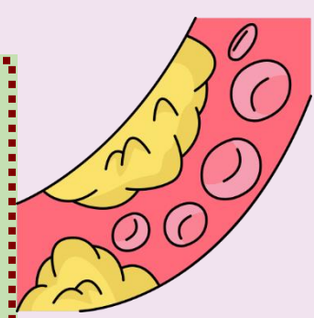
Imágenes: Yesenia Pacheco Hernández

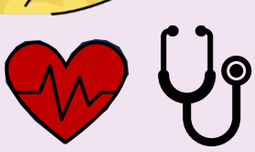
La betanina tiene muchas propiedades biológicas importantes dentro de las que destacan su potente efecto antioxidante. Sin embargo, el estudio mencionado con anterioridad demostró que su administración oral en ratones sanos pero sobre todo en ratones diabéticos, ejerce una fuerte regulación sobre los niveles de glucosa sanguínea, reforzando asi sus propiedades antidiabéticas.

De igual forma, la administración prolongada y constante del pigmento mostró un efecto estabilizador en los niveles de triglicéridos y colesterol en ratones sanos. Estos hallazgos sugieren que el consumo regular de la betanina podría traer beneficios en el metabolismo de la glucosa y grasas.

Si quieres saber más acerca de este estudio te recomendamos consultar el siguiente link:

https://www.ajol.info/index.php/tjpr/article/view/201611





¿Qué importancia tiene conocer a los compuestos bioactivos de nuestras plantas comestibles? La identificación de los agentes biológicamente activos de una planta, abre la posibilidad de efectuar mayor investigación que aterrice en la generación de más y mejores suplementos alimenticios para uso humano.

¡Te invitamos a que conozcas y conserves a tus recursos naturales!

Edición: Maricruz Rangel-Galván

CIENCIA EN LA SIERRA

Volumen 2. Número 2

2024

©GIIARN