

MERCADOS NO SOLO SOL Y PLAYA

Los municipios que encarnaron el "boom" del turismo buscan reinventarse



PAPEL BARDEM DE PIRATA

Lo siento por los que me odian dice el actor, que vuelve a brillar



ZEN ¿SÍNDROME DE TURISTA?

Un plan de viaje para cuidar su cuerpo en las vacaciones



CRÓNICA YA SON ÁNGELES

La tragedia de los mellizos gaseados que indignó al mundo



EL MUNDO

VIERNES 19 MAYO DE 2017
AÑO XXVII. NÚMERO 10.0.9
EDICIÓN MADRID
PRECIO 1,50 €

• Ante las atrocidades tenemos que tomar partido. El silencio estimula al verdugo (Elie Wiesel) •



Horchata de chufa para 'fortalecer' las células

Un estudio científico demuestra que la bebida cuenta con fosfolípidos, positivos para la membrana celular

Diego A. San José, Cristóbal Toledo

Esta sustancia sólo se encuentra en la horchata natural, no en la artificial. La arginina encontrada también señala a la horchata como una bebida buena para controlar la Diabetes de tipo 2

No sólo por su sabor, por ser un producto típicamente valenciano o porque en verano (y en cualquier época del año, no nos engañemos) es una bebida refrescante ideal para vencer al calor. La horchata de chufa además también es buena para la salud. Lo dice un estudio químico-nutricional en el que han participado **Universidad de Química y Tecnología de Praga, la Universitat de València y el CSIC** junto asociaciones horchateras.

Así, por primera vez, se ha detectado en la horchata natural la huella de una presencia

significativa de fosfolípidos, destacando el **ácido fosfatídico** (Phosphatidic Acid, PA). En complementación con otros estudios científicos internacionales, la investigación demuestra que la chufa y la horchata natural es uno de los alimentos vegetales con más fosfolípidos que existen, por encima incluso de la soja.

Pero, ¿qué tienen de importante los fosfolípidos? Estos constituyen una parte esencial de las membranas celulares. Y es que según explicaron en el estudio, el perfil lipídico de la horchata, compuesto entre un 70% a un 80% por ácidos grasos mono-insaturados (grasas sanas) y sobre todo de ácido oleico, unido a los fosfolípidos, forman un "Dream Team químico-nutricional". Esto es debido a que los fosfolípidos ayudan a integrar el ácido oleico en las membranas celulares, y en consecuencia, a fortalecer las mismas. Esto ayuda a prevenir las enfermedades que afectan a las células.

Otro de los puntos que quisieron mostrar en la investigación es que la horchata industrial no es igual que la horchata natural. Así, según explicaron los responsables del estudio, no se detectó presencia de ácido fosfatídico en las muestras de horchata industrial analizadas. Asimismo, el contenido en fosfolípidos de la horchata

La Guardia Civil otorga la medalla blanca al 'hacker' de Telefónica

Fernando Lázaro

La Guardia Civil ha condecorado con su medalla blanca al 'hacker' de Telefónica, Chema Alonso, por su "colaboración" con el Instituto Armado. La medalla le fue impuesta por el titular de Interior, Juan Ignacio Zoido. Alonso, que fue fichado por Telefónica hace ahora un año, se puso de medio lado

al inicio del último gran ataque informático de la pasada semana. Posteriormente, en su blog, relativizó los daños provocados por los ciberdelincuentes, pese a que se vivieron horas críticas. Alonso, que fue fichado por Telefónica hace ahora un año, se puso de medio lado al inicio del último gran ataque informático de la pasada semana. **Página 8**

CULTURA

¿MORIR...? TENGO CINCO PELÍCULAS PENDIENTES

La tragedia de Entrevista con el actor británico Michael Caine

POR LUÍS MARTÍNEZ



natural (aquella que no está sometida a ningún tipo de tratamiento térmico para aumentar su vida útil) es significativamente superior por lo que desde el punto de vista nutricional resulta más recomendable el consumo de la natural frente a la industrial.

También la proporción de arginina media es una muestra de la diferencia nutritiva entre la horchata natural y la industrial con una proporción media de **5 a 1 natural/industrial**. Este aminoácido genera la formación de óxido nítrico en el organismo siendo capaz de producir importantes propiedades fisiológicas como la capacidad de producir vasodilatación, contribuyendo a mejorar la circulación y la presión sanguínea.

Es importante subrayar también la calidad de la arginina de secretar la hormona intestinal que afecta a la secreción de la insulina. Por ello, la horchata sin azúcar añadido, siempre dentro de una dieta equilibrada, puede ayudar a personas con **Diabetes de tipo 2** a que las células de su cuerpo reduzcan la resistencia a la insulina.