

ABC

LAS DESCONOCIDAS PROPIEDADES DE LA HORCHATA QUE HAN CAUTIVADO A LA NASA

Un estudio del CSIC revela que la bebida de chufa contiene entre un 70 y un 80 por ciento de grasas saludables que ayudan a prevenir enfermedades

19 MAYO 2017

ABC.es



Imagen de una degustación de horchata natural - ABC

ALBERTO CAPARRÓS.

Un estudio elaborado por el CSIC acerca de las **propiedades de la horchata** natural revela algunos de los beneficios –hasta ahora desconocidos– que esta bebida de chufa tiene para la salud. Por primera vez, se ha detectado en la horchata natural la huella de una presencia significativa de fosfolípidos (un tipo de lo que se llaman «**grasas sanas**»), destacando el ácido fosfatídico (Phosphatidic Acid, PA). La importancia de este descubrimiento es debido a que los fosfolípidos constituyen parte esencial de las membranas celulares.

Un reconocido cirujano explicaba con palabras llanas para qué sirve esto de los “Fosfolípidos”: “La mayoría de enfermedades que nos asolan hoy en día son de tipo celular, si tus membranas celulares están más

fuertes, puedes ayudar a prevenir esas patologías, multitud de estudios internacionales así lo avalan.” Así, no es baladí que incluso la NASA la utilice debido a su gran aporte nutritivo y a su capacidad de resistencia a climatologías extremas.

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.

El perfil lipídico de la horchata, compuesto entre un 70% a un 80% por ácidos grasos monoinsaturados (grasas sanas) y sobre todo de ácido oleico, unido a los fosfolípidos, forman un “Dream Team Químico-Nutricional” porque los fosfolípidos lo que hacen

es ayudar a integrar este ácido oleico en las membranas celulares, y en consecuencia, a fortalecer las mismas.

MEJOR HORCHATA NATURAL QUE INDUSTRIAL

En el estudio, los investigadores destacan que, si bien la horchata industrial es probablemente uno de los refrescos industriales más sanos comparados con otros refrescos gaseosos (debido precisamente al perfil lipídico de la horchata y a su origen vegetal), no se ha detectado presencia de Ácido Fosfatídico en las muestras de horchata industrial analizadas.

Asimismo, el contenido en fosfolípidos de la Horchata 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 horchata natural frente a la horchata industrial.

- ARGININA: La arginina es un importante aminoácido que genera la formación del óxido nítrico en el organismo originando importantes propiedades fisiológicas como la capacidad de producir vasodilatación, contribuyendo a mejorar la circulación y la presión sanguínea. Es importante subrayar también la cualidad de la arginina de secretar la hormona intestinal que afecta a la secreción de la insulina. Por ello, la horchata sin azúcar añadi-

do, siempre dentro de una dieta equilibrada puesto que al igual que cualquier alimento la horchata contiene hidratos de carbono, puede ayudar a personas con Diabetes de tipo 2 a que las células de su cuerpo reduzcan la resistencia a la insulina.

En este caso, el estudio revela con exactitud estadística que la proporción de Arginina media de la horchata natural versus la horchata industrial es exactamente de 5 a 1.

El último estudio químico nutricional riguroso sobre las propiedades la horchata en España se realizó hace casi 15 años por el Doctor Bixquet del Hospital Arnau Villanova, y las profesoras de la Universitat de Valencia Rosaura Farré y Amparo Alegría.

En Europa, Asia y USA existen diferentes investigaciones sobre la chufa o el aceite de chufa, especialmente los últimos años debido al creciente interés que esta semilla está suscitando.

Desde la NASA, que por lo nutritiva y resistente que es a climatologías extremas la ha catalogado como “Bioregenerative Life Support System”, hasta los restaurantes veganos más cool de Londres o Berlín, pasando por los supermercados ecológicos más prestigiosos de USA, la chufa se esta poniendo de moda en un proceso lento, pero imparable. Un vaso grande de horchata natural en Estados Unidos cuesta hasta 9 dólares, y un minúsculo paquete de chufas en Japón o Alemania puede costar 8 euros.

METODOLOGÍA «ÚLTIMA GENERACIÓN»

Esta investigación internacional ha sido realizada con tecnología punta (“Metabolomic Food Finger Printing”), analizando miles de variables químicas de más de 80 muestras de horchatas naturales, pasteurizadas y ultra-pasteurizadas de las marcas más representativas del sector. Se han analizado 43 muestras de horchata natural con y sin azúcar de lotes de fabricación diferentes de artesanos como Món Orxata, Subies, Rin, Toni y Els Sariers, así como 10 muestras de horchata natural elaborada con un utensilio de cocina diseñado para la elaboración casera de horchata y otras bebidas vegetales (ChufaMix Vegan Milker), y 44 muestras de horchatas industriales.

El estudio, ha sido conducido por un equipo con científicos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), la Universidad de Química de Praga, el Food & Health Lab de la Universidad de Valencia, y la Facultad de Farmacia de Valencia, y ha sido publicado en revistas científicas anglosajonas de Nivel 1.

BBVA, favorito para absorber Popular en la puja con el Santander y Bankia

■ El banco recibió ayer ofertas no vinculantes con precio y estructura de la eventual compra

El nuevo equipo directivo del Popular ha dado el pistoletazo de salida a la venta del banco para intentar cerrarla antes de verano. La entidad dio de plazo hasta ayer a los grupos interesados en absorberlo para presentar ofertas no vinculantes. Según las fuentes financieras consultadas, Santander, BBVA y Bankia han entrado en la puja por el histórico banco. Ahora bien, en el sector coinciden en que es la segunda de ellas la que parte como favorita.