

L'alvocat, un exquisit aliat en la nostra dieta

L'alvocat s'ha convertit en un aliment altament demandat per les persones que es cuiden causa de la infinitat de beneficis que aporta el seu consum a l'organisme. Des del servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens parlen de les múltiples propietats d'aquest aliment i la seva versatilitat.

L'alvocat contribueix a mantenir a ratlla el colesterol i la pressió arterial, regula els nivells de sucre en sang, augmenta l'absorció de nutrients, té propietats antiinflamatòries i té cura de la pell. Amb un alt valor nutritiu està format per greixos saludables i fibra. Conté magnesi i potassi, minerals que afavoreixen el correcte funcionament de sistema muscular i nerviós, a més de ser beneficiosos per als sistemes immunològic i digestiu, i per l'intestí prim per evitar retenir líquids.

Aquest aliment posseeix un gran nombre de vitamines que resulten beneficioses per a diferents funcions de l'organisme. En resulta un bon antioxidant pel seu contingut en vitamines C i E i, a més, conté també vitamines dels grups A, B, D i K que afavoreixen el sistema neurològic i ajuden a mantenir sans els ossos. D'altra banda, el seu alt contingut en fibra ajuda a satisfer la gana, reduir el pes, regular els nivells de sucre i glucosa en sang i evitar el restrenyiment.

Malgrat el seu alt contingut en greixos, aquests són d'un perfil molt saludable pel fet que l'alvocat és ric en àcid oleic, que ajuda a controlar els nivells de colesterol i serveix com a tractament complementari contra possibles tumors a causa de la millora del sistema immunològic. Finalment, es tracta d'una font d'àcid fòlic, important per a la regeneració cel·lular i fonamental per evitar malformacions durant l'embaràs.