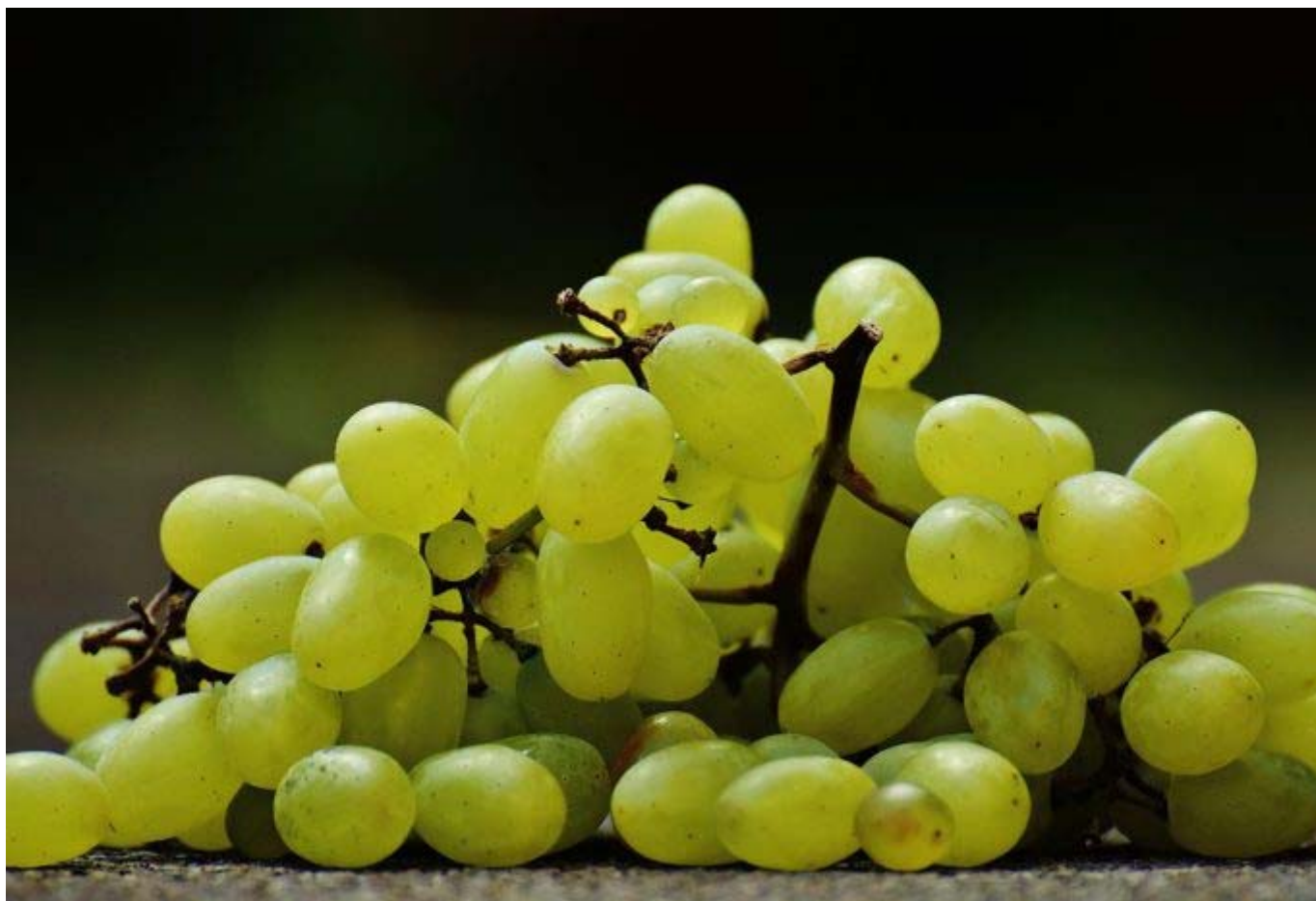


La uva controla la tensión arterial, retrasa el envejecimiento de las células y es buena para deportistas



[Juan Carlos Ruíz de la Roja](#), el médico de cabecera de Agropopular, habló el pasado 8 de septiembre en el programa de las **propiedades y beneficios de la uva de mesa**. Entre ellas, destacó que tiene elevada cantidad de fibra, ayuda a controlar la tensión arterial, retrasa el envejecimiento de las células y es buena para deportistas.

Ruíz de la Roja destacó que tiene una elevada proporción de agua, casi el 85%, y esto hace que sea una fruta muy hidratante y diurética.

También tiene un mínimo contenido en sodio y alto en potasio, lo que supone que sea muy recomendable en pacientes hipertensos, pues ayuda a controlar la tensión arterial. En deportistas, favorece que el músculo se contraiga correctamente.

Según el doctor, contiene una elevada cantidad de fibra, lo que hace que sea **un producto recomendable para aquellos que padecen de estreñimiento.**

Por otro lado, señaló es una buena fuente de energía, por la proporción de azúcares de fáciles asimilación que contiene, como son la glucosa, fructosa, y la sacarosa.

También tiene una proporción de vitamina b6 que es muy **buena para el cerebro y de ácido fólico, que ayuda a corregir la anemia y evita la malformación del feto durante el embarazo.**

Asimismo, resaltó otra característica “importante” y es que es muy rica en un antioxidante conocido como quercitina, que es útil en la **prevención de enfermedades cardiovasculares ya que evita oxidación del colesterol malo y la obstrucción de las arterias.**

“La uva negra contiene un antioxidante en su piel conocido como resveratrol, hay cada vez más estudios que hablan de que **retrasa el envejecimiento de las células**, mejora la circulación sanguínea y puede actuar en la prevención de varios tipos de tumores”.

Cuidado

Sin embargo, hay que tener cuidado en pacientes diabéticos, no abusar por su alto contenido de azúcar.

También hay que **extremar precauciones por la cantidad de potasio que tiene en aquellas personas que tienen insuficiencia renal.**