

# ¡Cebollas y su salud intestinal, longevidad, cáncer y más!

Escrito por Catherine Ebeling & Mike Geary, coautor de los best-sellers: The Fat Burning Kitchen, Los 101 Mejores Alimentos que Combaten el Envejecimiento y la Solución para la Diabetes.



**Cebollas y su salud intestinal.** La cebolla ignorada y muy difamada ha existido desde la antigüedad y fue muy probablemente un alimento básico de nuestros antepasados prehistóricos. A menudo se evita debido a su olor y sabor acre, junto con el efecto posterior del aliento de "cebolla". El fuerte olor y sabor provienen de los compuestos que contienen azufre en las cebollas, que también son responsables de los increíbles beneficios para la salud.

Las cebollas no suelen ser el centro de atención por ser un "superalimento" glamoroso y moderno, pero sorprendentemente, la humilde cebolla es definitivamente un superalimento por derecho propio. Ya conocemos el dicho: "Una manzana al día...", pero quizá debería ser, "¡Una cebolla al día mantiene alejado al médico!"

Las cebollas pertenecen a la misma familia de tubérculos que el ajo (una superestrella conocida), las chalotas, los puerros y las cebolletas. Son una gran fuente de vitaminas B, especialmente B6, B1, folato y biotina. También contienen cantidades copiosas de vitamina C, manganeso, cobre, fósforo, potasio y una cantidad masiva de fitonutrientes y polifenoles antioxidantes. Algunos de los fitonutrientes destacados incluyen quercetina y disulfuro de alilo. Las cebollas contienen polifenoles aún más potentes que sus primos, el ajo y los puerros, así como tomates, zanahorias y pimientos rojos.

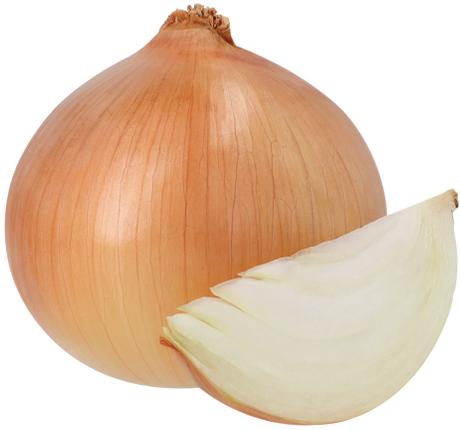
Estos antioxidantes hacen de las cebollas un antihistamínico natural (similar a los medicamentos para los resfriados y las alergias), antiinflamatorio y antioxidante. Los poderosos polifenoles de las cebollas benefician a todo el cuerpo y las hacen extremadamente efectivas para prevenir o combatir la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades neuromusculares.

Uno de los principales polifenoles antioxidantes en las cebollas es la quercetina, un ingrediente antiinflamatorio que no sólo protege contra enfermedades cardíacas, coágulos de sangre, hipertensión, enfermedades urinarias, prostatitis y cáncer, sino que también es uno de los



antihistamínicos más potentes y naturales, ayudando a prevenir o disminuir las reacciones alérgicas y el asma.

Según los Alimentos más saludables del mundo, las cebollas son uno de los diez principales alimentos para el contenido de quercetina, aunque varía según el tipo de cebolla y las condiciones de crecimiento. Y la absorción de quercetina de las cebollas en el cuerpo es hasta el doble que otros alimentos que contienen quercetina, como el té verde y las manzanas, según lo informado por el Dr. Mercola, según la información de la Universidad Agrícola de Wageningen, Países Bajos.



**Medicina contra el Cáncer.** La Asociación Nacional de Cebollas considera a las cebollas como un importante anticancerígeno dietético. Las cebollas, como el ajo y otros vegetales allium son guerreros contra muchos tipos de cáncer, incluyendo: cáncer de mama, ovario y útero, laringe, esófago, gástrico, colon, cáncer renal y próstata. Esto se debe en parte a la quercetina, así como a los compuestos de azufre como: disulfuro de dialilo (DDS), S-alilcisteína (SAC) y S-metilcisteína (SMC). Aunque la fisiología exacta no se conoce, se cree que estos compuestos inhiben el crecimiento tumoral y las mutaciones genéticas, mientras combaten los radicales libres.

Si bien el consumo "moderado" (1-2 veces a la semana) de cebollas ayuda a combatir estos cánceres, la mejor práctica es aproximadamente media taza de cebollas al día. En realidad no es tan difícil echar algunas cebollas verdes (cebollitas) en sus huevos por la mañana, agregar algunas rodajas de cebolla roja a su ensalada a la hora del almuerzo y comer salsa fresca (con cebollas) a la hora de la cena. Cocinar no quita el poder nutritivo de la cebolla, por lo que cocinar a fuego lento cebollas en su sopa y platos cocinados todavía le da muchos beneficios para la salud.

Las cebollas, como el ajo, ayudan en gran medida a prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y coágulos de sangre. Los compuestos de azufre en las cebollas son muy eficientes en la prevención de la acumulación de plaquetas de la sangre que dan lugar a coágulos, lo que significa que son muy eficaces en la prevención de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y coágulos de sangre en otras partes del cuerpo (enfermedad vascular periférica). Allium y disulfuro de alilo también ayudan a crear vasos sanguíneos más flexibles que resultan en una presión arterial más baja. También se ha demostrado que las cebollas ayudan a reducir los triglicéridos y el colesterol LDL, especialmente cuando se consumen como parte de una dieta alta en verduras y frutas.

### **Efectos Antiinflamatorios.**

La quercetina mantiene el estado de nivel superior como antiinflamatorio, junto con sus propiedades antihistamínicas. Esto significa que ayuda con la mayoría de las afecciones inflamatorias, como el asma, las alergias, la artritis, las enfermedades cardíacas, el Alzheimer, el cáncer y más. La onionina A, uno de los compuestos de azufre, inhibe la formación de macrófagos que desencadenan reacciones inmunitarias y respuestas inflamatorias, ayudando también a las personas con enfermedades autoinmunes.

### **Beneficios para los Huesos, el Tejido Conjuntivo, la Salud Intestinal y la Diabetes.**

Varios estudios en humanos han demostrado que el consumo frecuente (diario) de cebolla puede ayudar a aumentar la densidad ósea en mujeres posmenopáusicas y ayudar a prevenir fracturas relacionadas con la osteoporosis. Además, el alto contenido de azufre de las cebollas ayuda a fortalecer y apoyar el tejido conectivo fuerte en el cuerpo, incluidos los tendones, los ligamentos, el cartílago y el colágeno, e incluso el cabello.

Las cebollas proporcionan propiedades antibacterianas saludables, ayudando a prevenir todo, desde caries y enfermedades de las encías, hasta úlceras de h. pylori y enfermedades transmitidas por los alimentos. Los estudios han demostrado que las cebollas son efectivas contra las cepas de streptococcus y porphyromonas gingivalis, entre otras bacterias, especialmente de las cebollas frescas y crudas. ¡Así que agrega cebollas frescas a tus ensaladas, salsas y comida de picnic para asegurarte de no enfermarte!



Las cebollas contienen una fibra prebiótica, la inulina, que ayuda a alimentar y fomentar el crecimiento de bacterias intestinales saludables, lo que crea un sistema inmunológico más fuerte, ayuda a la absorción y asimilación saludables de los alimentos, y en realidad ayuda al buen estado de ánimo y a la función cerebral. También se cree que la inulina es responsable de ayudar a prevenir la obesidad y reducir el riesgo de diabetes.

En aquellos con diabetes tipo 2, la inulina ayudó a mejorar las reacciones de azúcar en la sangre y mantener un nivel de glucosa más estable. Otro compuesto en la cebolla, allium cepa, se demostró que tiene un efecto significativo en la reducción de azúcar en la sangre en otro estudio con ratas, aunque se necesita más investigación.

### **Sueño y Estado de Ánimo.**

Las cebollas también tienen un efecto positivo en el sueño y el estado de ánimo, debido al contenido de folato en ellas. De hecho, se cree que las cebollas pueden ayudar con la depresión, al disminuir la cantidad de homocisteína, un agente inflamatorio en el cuerpo. Además de ser peligroso para el corazón y los vasos sanguíneos, el exceso de homocisteína también puede interferir con las hormonas cerebrales como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina, todas las cuales son hormonas para sentirse bien. Estas hormonas también tienen un gran efecto sobre el sueño y el apetito.

### **Resfriados y Gripe.**

Los nativos americanos reconocieron el poder de la cebolla para tratar los resfriados y la gripe y la han usado durante años. Incluso la Organización Mundial de la Salud reconoce el poder de las cebollas para la tos, la congestión, la bronquitis y las infecciones respiratorias. Las cebollas también se han utilizado durante cientos de años como un remedio para los cólicos y los vómitos.



## **Cómo elegir Cebollas.**

Las diferentes variedades de cebolla contienen distintos niveles de nutrientes y contenido de polifenoles. Las chalotas tienen el nivel más alto de polifenoles, pero las cebollas amarillas tienen el contenido más alto de flavonoides. Como regla general, como la mayoría de las verduras, el color más brillante y profundo contiene la mayoría de los nutrientes en general, por lo que consumir cebollas rojas te dará la mayor cantidad de nutrientes por tu dinero.

Asegúrate de elegir cebollas orgánicas si puedes, ya que las cebollas cultivadas convencionalmente a menudo se irradian para evitar que haya brotes—lo que también mata algunos de los nutrientes beneficiosos. Y hablando de nutrientes, ¿sabías que la mayoría de esos poderosos antioxidantes están más concentrados en las capas externas? Por lo tanto, cuando peles una cebolla, sólo pela la capa más externa para evitar tirar las mejores partes de la cebolla. De hecho, trocea y usa incluso la capa externa si estás haciendo sopa.

**¿Vivir a 100 con cebollas?** Otra cosa sobre las cebollas que recientemente leí sobre un estudio de longevidad que encuestó a un gran número de centenarios (personas que viven hasta los 100 años y más), es que es uno de los rasgos comunes que encontraron en la encuesta. ¡Los centenarios parecían comer muchas cebollas! Sólo una prueba más de que las cebollas son un poderoso superalimento digno de agregar a tus comidas diarias, ya sea en huevos revueltos, cortadas en cubitos en ensalada de salmón o atún, salteadas con verduras mixtas en la cena, o cualquier forma en que se te ocurra consumirla, te traerá siempre muchos beneficios.

## **Disfruta comiendo cebollas con otros amigos, ¡para que nadie note el aliento de cebolla!**

**Traducido y adaptado para su publicación por** Mauricio Saraya Ley.

**Fuente original:** [https://thenutritionwatchdog.com/onions/?utm\\_source=managedlists&utm\\_campaign=onionsgut](https://thenutritionwatchdog.com/onions/?utm_source=managedlists&utm_campaign=onionsgut)

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.