

## El aguacate, un exquisito aliado en nuestra dieta

El aguacate se ha convertido en un alimento altamente demandado por las personas que se cuidan debido al sinfín de beneficios que aporta su consumo al organismo. Desde el servicio de Endocrinología del Hospital Universitari General de Catalunya nos hablan de las múltiples propiedades de este alimento y su versatilidad.

El aguacate contribuye a mantener a raya el colesterol y la presión arterial, regula los niveles de azúcar en sangre, aumenta la absorción de nutrientes, tiene propiedades antiinflamatorias y cuida de la piel. Con un alto valor nutritivo está formado por grasas saludables y fibra. Contiene magnesio y potasio, minerales que favorecen el correcto funcionamiento del sistema muscular y nervioso, además de ser beneficiosos para los sistemas inmunológico y digestivo y para el intestino delgado para evitar retener líquidos.

Este alimento posee un gran número de vitaminas que resultan beneficiosas para distintas funciones del organismo. Resulta un buen antioxidante por su contenido en vitaminas C y E y, además, contiene también vitaminas de los grupos A, B, D y K que favorecen el sistema neurológico y ayudan a mantener sanos los huesos. Por otro lado, su alto contenido en fibra ayuda a saciar el apetito, reducir el peso, regular los niveles de azúcar y glucosa en sangre y evitar el estreñimiento.

A pesar de su alto contenido en grasas, estas son de un perfil muy saludable debido a que el aguacate es rico en ácido oleico, que ayuda a controlar los niveles de colesterol y sirve como tratamiento complementario contra posibles tumores debido al mejoramiento del sistema inmunológico. Por último, se trata de una fuente de ácido fólico, importante para la regeneración celular y fundamental para evitar malformaciones durante el embarazo.