


### *Sustancia presente en la fruta ayudaría a prevenir el cáncer de mamas*

El **mango** ya no es sólo es una de las frutas más populares en el mundo, sino que también sería una de las más saludables y contendría una sustancia que ayudaría a prevenir la proliferación de las células del cáncer de mamas, informó la *National Mango Board*. 

Estudios presentados durante el encuentro de la Federación de Sociedades Americanas de Biología Experimental en San Diego, EE.UU revelaron que las personas que consumen esta fruta tienden a tener una mejor dieta que aquellas que no lo hacen.

De acuerdo a lo informado por la entidad los investigadores compararon las dietas de más de 13.000 personas que participaron en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (NHANES por su sigla en inglés) entre 2001 y 2008.

La encuesta encontró que aquellas personas que consumían regularmente **mangos** obtuvieron mayores puntajes en sus Índices de Alimentación Saludable (HEI por si sigla en inglés) que aquellos que no consumían la fruta.

Además el comer la fruta aumentó significativamente los niveles de vitamina C, magnesio, potasio y fibra dietética en las personas.

Se descubrió además que aquellos que incorporan esta fruta a su dieta tienen menores niveles de proteína C-Reactiva, una que aumenta sus niveles en respuesta a la inflamación.

“Encontramos que los adultos que comieron **mangos** tendían a tener un menor peso corporal, una mayor ingesta de fibra y una menor ingesta de grasa, todo lo cual se asocia con una mejor salud cardiovascular”, comentó el Dr. Victor Fulgoni, quien condujo la investigación.

### **Consumo de mango y el cáncer de mamas**

Otro estudio exploratorio presentado durante el evento - liderado por científicos de la Texas A&M University - reveló que un compuesto polifenólico presente en los **mangos** de la variedad Keitt podría ser tóxicos para las células del cáncer de mamas.

El estudio - que se realizó in vitro en células y en ratones - reveló que este compuesto disminuyó la proliferación de células de cáncer de mamas y redujo el tamaño y peso del tumor en los ratones.

Los investigadores aún deben estudiar si estos efectos se repiten con el consumo de mango fresco.

[www.portalfruticola.com](http://www.portalfruticola.com)