

# **PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA PITAYA (FRUTA DE DRAGÓN)**



# Propiedades y beneficios de la Pitaya (Pitahaya)

## **Los orígenes.**

La pitaya (fruta de dragón), es una fruta exótica cada vez más conocida por todos procedente de la familia de las cactáceas.

Esta fruta exótica, se consume desde hace muchísimos años en México donde existen más de 30 variedades diferentes. Como anécdota, los aztecas ya la tomaban como reconstituyente rico en minerales para así evitar la deshidratación y evitar también enfermedades o golpes de calor.

## **¿Porque es tan buena?**

Esta fruta es un alimento hidratante y nutritivo rico en azúcares, fibra, vitamina C y minerales. También contiene captina, una sustancia que actúa de tónico cardiaco y que estimula el sistema nervioso.

La pitaya, es una fruta adecuada para cualquier dieta equilibrada especialmente para la dieta de la diabetes, y para casos como dolor de estómago o úlceras péptica.

Una de las peculiaridades de la pitaya es el contenido en fibra, esta se encuentra principalmente en las semillas, las cuales al ser ingeridas se adhieren a las vellosidades intestinales y ayudan al movimiento peristáltico de las heces, es decir, hacen que estas no se queden retenidas en los intestinos sino que salgan. Es por ello que recomiendan los expertos comer regularmente esta fruta, más aún, si sufre de trastornos intestinales, en especial de estreñimiento.

➤ **Gastritis.**

La pitaya es un fruto muy adecuado para la gastritis, la acidez, dolor o ulcera de estómago. Ya que posee fibras solubles (muscílagos y pectinas) con un efecto emoliente de la piel que protege las mucosas del estómago de los jugos gástricos de la acidez.

También tiene una fuente de vitamina C elevada con propiedades para cicatrización de heridas como úlceras e irritaciones causadas por la acidez gástrica. Debido a que no es ácida, es bien tolerada en el estómago. Las personas con problemas de estómago pueden tomar pitaya en cualquier momento de la semana.

➤ **Laxante.**

Es uno de los beneficios más populares de la pitaya ya que esta fruta es rica en fibras solubles que tienen un efecto regulador de forma parecida a como actúan las semillas



del Kiwi (*Actinidia deliciosa*). Las semillas de la pitaya son comestibles y se consumen junto con la pulpa. Éstas son ricas en aceites esenciales con propiedades laxantes.

Por su composición, la pitaya es un buen alimento adecuado para el tratamiento natural y la dieta para el estreñimiento. También como suplemento laxante o en episodios de estreñimiento de colon irritable.

Deben evitar pitaya personas con diverticulosis debido a que las semillas pueden quedarse atrapadas en los divertículos, fermentar y causar dolor en el estómago.

➤ **Tónico cardiaco.**

Según los análisis nutricionales y científicos de la pitaya, de muestran que contienen una sustancia llamada captina. La captina es un componente natural con efectos cardiotónicos y estimulantes suaves del sistema nervioso que lo hacen un fruto adecuado para la hipertensión, las arritmias y el nerviosismo.

Las variedades de pitaya de color morado, poseen además antioxidantes naturales contra la fragilidad capilar y beneficiosa para el sistema cardiovascular.

Hablamos en las **betacianinas**, unos pigmentos de color púrpura que poseen propiedades anticancerígenas y contra el envejecimiento prematuro del organismo. Estos elementos son los mismos que podemos encontrar en la remolacha (*Beta vulgaris*).



➤ **Hígado.**

La composición rica en antioxidantes de la flor y de los frutos de la pitaya sugiere que pueden tener efectos beneficiosos para el hígado. Estas sustancias protegen al hígado de la peroxidación de las grasas, repercutiendo también en la mejora del colesterol.

La infusión de las flores de la pitaya contiene flavonoides protectores y tónicos del hígado, como la quercetina y el kaempferol.

➤ **Diabetes.**

La pitaya de pulpa blanca se utiliza popularmente en Taiwan para tratar problemas de azúcar relacionado con la diabetes. El consumo regular de la pitaya podría ayudar a mejorar los niveles de azúcar sanguíneos debido a sus componentes antidiabéticos. Está teniendo gran aceptación por la población diabética y por la que cada vez es más habitual su consumo.

Así lo ha demostrado un estudio de la Universidad de Chulalongkorn (Bangkok, Tailandia), en el que se midieron los efectos del consumo de la pitaya durante 8 semanas con test de tolerancia a la glucosa. Los resultados mostraron que los niveles de azúcar se redujeron significativamente respecto al grupo control.

La pitaya es un fruto bajo en calorías y azúcares y muy nutritiva, constituye una fruta dietéticamente saludable y equilibrada para la diabetes.

➤ **Problemas de Pulmón.**

En México, existe la tradición de elaborar un jarabe con higos chumbos y pitaya por la época de la cosecha de frutos. Esta bebida se le reconoce como “colonche” y se le otorgan propiedades para curar la tuberculosis y otros problemas pulmonares.

Sus efectos pueden ser debidos a la composición nutricional de ambas frutas. Ambas son bajas en azúcares, ricas en fibra, vitamina C, vitamina E, pelifenoles y antioxidantes naturales que por su valor nutricional pueden ayudar a tratar las enfermedades pulmonares.

➤ **Infecciones de riñón.**

Tradicionalmente se recomendaba tomar pitaya para las enfermedades del riñón como la cistitis o infecciones. La pitaya contiene algunos componentes antibacterianos y vitamina C, aunque sus efectos no han sido estudiados.

Sin embargo, las personas con piedras de riñón deben evitar su ingesta ya que el fruto contiene oxalatos.



➤ **Cicatrizante.**

La Savia de la planta se utiliza localmente para tratar heridas, llagas y forúnculos. Un estudio cita las propiedades de los extractos acuosos de las hojas, corteza y pulpa de la fruta para la curación de heridas. Los resultados demuestran una mejor cicatrización y epitelización de la piel acelerando el proceso de cicatrización.

En algunos lugares se prepara un champú casero para tratar los dolores de cabeza y para el control de la caspa.

➤ **Valores nutricionales.**

**Composición nutricional de la pitaya**

<b>Pitaya amarilla</b>		<b>Pitaya roja</b>	
<b>Factor Nutricional*</b>	<b>Contenido</b>	<b>Factor Nutricional*</b>	<b>Contenido</b>
Acido Ascórbico	4.0 mg	Acido Ascórbico	25.0 mg
Agua	85.4 g	Agua	89.4 g
Calcio	10.0 mg	Calcio	6.0 mg
Calorías	50.0	Calorías	36.0
Carbohidratos	13.2 g	Carbohidratos	9.2 g
Cenizas	0.4 g	Cenizas	0.5 g
Fibra	0.5 g	Fibra	0.3 g
Fósforo	16.0 mg	Fósforo	19.0 mg
Grasa	0.1 g	Grasa	0.1 g
Hierro	0.3 mg	Hierro	0.4 mg
Niacina	0.2 mg	Niacina	0.2 mg
Proteínas	0.4 g	Proteínas	0.5 g
Riboflavina	0.0 mg	Riboflavina	0.0 mg
Tiamina	0.0 mg	Tiamina	0.0 mg
Vitamina A	-U.I.	Vitamina A	- U.I.

\* Por 100 gr. de fruta (55 gr. de parte comestible)

Fuente: Tabla de composición de alimentos. ICBF. Sexta edición, 1992. INCAP y FAO