

# CONSUMER EROSKI

---

## Un estudio destaca el aporte de polifenoles y la capacidad antioxidante de la horchata y la chufa

**Estos alimentos pueden prevenir la arteriosclerosis, ciertos trastornos óseos y cáncer, entre otras enfermedades**

22 de mayo de 2008

El aporte en polifenoles totales y su capacidad antioxidante hacen que [la horchata y la chufa](#) sean "capaces de participar en la prevención de arteriosclerosis, ciertos trastornos óseos y cáncer, así como intervenir en la mejora del sistema inmune y antiinflamatorio", según indica un estudio desarrollado por el Centro Tecnológico Ainia.

Así, la chufa presenta mayor capacidad antioxidante que la uva roja, el tomate o la naranja, alimentos evaluados también por los expertos en este estudio. Por lo que se refiere a la horchata, los investigadores han encontrado también que es un "alimento más equilibrado" en su capacidad antioxidante global que el resto de productos elaborados estudiados. Tanto la horchata como la chufa son capaces de presentar un potencial anticancerígeno, ayudar a prevenir la arteriosclerosis, participar en la regulación del sistema inmune y actuar como antiinflamatorio, mostrar potenciales efectos antivíricos y antibacterianos, así como ayudar a prevenir enfermedades como la osteopenia, asegura Ainia.

Las investigaciones realizadas hasta ahora han demostrado también que la horchata de chufa posee propiedades digestivas y aminoácidos esenciales como la arginina, que es una sustancia rica en minerales como el potasio y el hierro, además de contener grasas insaturadas y proteínas. A esto se une que sus propiedades cardiovasculares se asemejan a las del aceite de oliva y contribuye a disminuir el colesterol y los triglicéridos, ya que contiene un 77% de ácido oleico.