

## La horchata y la chufa de Valencia previenen el cáncer y los trastornos óseos

Un estudio realizado por expertos del centro tecnológico Ainia demuestra que "el considerable" aporte en polifenoles totales y su capacidad antioxidante permite que tanto la horchata como la chufa de Valencia 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, entre otros".

PANORAMA-ACTUAL - 21/05/2008 18:16 h.

---

Así, del estudio se desprende que la chufa de Valencia presenta "mayor capacidad antioxidante" que la uva roja, el tomate o la naranja, alimentos evaluados también por los expertos y de consumo habitual en la Comunitat Valenciana. Los expertos también concluyeron que la chufa es un "alimento más equilibrado" en su capacidad antioxidante global, en comparación con el resto de alimentos elaborados estudiados.

Asimismo, el informe señala que la horchata y la chufa de Valencia son "capaces de presentar un potencial anticancerígeno; ayudar a prevenir la arteriosclerosis; participar en la regulación del sistema inmune y actuar como antiinflamatorio; así como mostrar potenciales efectos antivíricos y antibacterianos; a la vez que ayuda a prevenir enfermedades como la osteopenia; todo ello gracias a las propiedades beneficiosas de los polifenoles y actividad antioxidante que presentan".

Sin embargo, el estudio matiza que "si bien se demuestra que los polifenoles se encuentran en la horchata y en la chufa de Valencia, hay que tener en cuenta que cuando se ingiere un alimento intervienen multitud de factores y, por lo tanto, hay que ahondar en los estudios clínicos que demuestren el efecto beneficioso de estos alimentos incluidos en la cantidad adecuada en una dieta equilibrada".

El estudio de Ainia ha sido promovido por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Chufa de Valencia, y se ha llevado a cabo con el apoyo de la Conselleria de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Al respecto, la consellera de Agricultura, Pesca y Alimentación, Maritina Hernández, consideró que "estos estudios demuestran las ventajas de consumir horchata de chufa de Valencia, uno de los alimentos más característicos de nuestra huerta y básico en la Dieta Mediterránea".

Además, subrayó que "el sector de la chufa de Valencia destaca por ser uno de los más competitivos de la Comunitat, que sabe conjugar tradición y modernidad" y añadió que con estos trabajos "el Consejo Regulador trata de llegar al mayor número de consumidores posible, de cualquier franja de población".

### ***Mantener la línea de investigación***

Por su parte, el presidente del Consejo Regulador de la D.O.

Chufa de Valencia, Miguel Muñoz, manifestó que "el objetivo es mantener abierta esta línea de investigación para demostrar de manera científica todas las propiedades beneficiosas que la horchata y la chufa de Valencia nos puede aportar". Asimismo, agregó que estas propiedades "han convertido a la bebida valenciana por excelencia en la más completa de las que podemos disfrutar, ya que es refrescante, nutritiva y saludable".

Las investigaciones realizadas hasta ahora demuestran que la horchata de chufa de Valencia posee "propiedades digestivas y aminoácidos esenciales como la arginina; es una bebida rica en minerales como el potasio y el hierro; y contiene grasas insaturadas y proteínas". A esto se une que "sus propiedades cardiovasculares se asemejan a las propiedades del aceite de oliva y contribuye a disminuir el colesterol y los triglicéridos, pues contiene un 77 por ciento de ácido oleico".■