



vivir [+]

La Prensa

13 MIÉRCOLES 8 DE OCTUBRE DE 2008

DETODOUNPOCO

Aceite ayuda a comer menos



Redacción Internacional/ EFE- Incluir aceite de oliva en la dieta ayuda al organismo a mantener la sensación de saciedad y a prolongar el tiempo entre comidas, según un estudio publicado en la revista *Cell Metabolism*. El aceite de oliva contiene ácido oleico. En estudios con ratas se ha visto que este llega al intestino delgado, entra en las células que lo revisten y se convierte en la hormona oleiletanolamida, que contribuye a aplacar el hambre.

¿Qué hacer?



TEATRO - Si desea ganar entradas para ver la obra teatral *El Método Grönholm*, dirigida por Edwin Cedeño, envíe un correo electrónico a promociones@prensa.com. Las primeras 15 personas recibirán dos entradas cada una, para la función del martes 14 de octubre a las 8:00 p.m. en el Teatro La Quadra.

Todos los miércoles
17% de descuento
 en frutas, verduras y vegetales

el machetazo
 CALDERA • SANTA ANA • SAN VICENTE • TOSCONA
 ARRIALAN • PENONOME • SANTIAGO • CHITRÉ

EN DESTAQUE



RECETAS PARA UNA CENA DE LUJO. 2B

BIENESTAR. LOS DAVID SABROSOS FRENTE A UN GOLIAT MORTAL.

Frutitas contra el cáncer

En el mes de la cinta rosada, a comer frutitas rojas, moradas, esas deliciosas fresas, frambuesas, moras y arándanos de extraordinarias propiedades anticarcinogénicas.

Ana Alfaro
 Especial para La Prensa
vivir+@prensa.com

No son los únicos alimentos del reino vegetal que tienen megapropiedades anticarcinogénicas, pero están por allá arriba. El hecho es que esas frutitas y bayitas, con sus colorines que van del amarillo más chillón al rojo más sensual y al púrpura

más profundo, son un laboratorio de cositas buenas para el cuerpo humano, en cuanto a prevención del cáncer se refiere, por su alto contenido de antioxidantes y por ser excelentes fuentes de compuestos fotoquímicos que inhiben el desarrollo de las células cancerosas. En los frutitos estos del bosque: fresas, frambuesas, moras, arándanos y demás parientes como la uchuva, abundan las antocianinas, que son antioxidantes con grandes propiedades antiinflamatorias, y esto viene a jugar un rol importante en algunos cánceres

como el del esófago, que se asocian con las inflamaciones crónicas. El ácido eláxico es otro antioxidante que rinde grandes beneficios al estimular a las enzimas que combaten la intoxicación carcinogénica y disminuyen el ritmo de crecimiento de los tumores. Los arándanos (*blueberries*, *cranberries*) tienen un alto contenido de antocianinas, que dan a las frutas sus tonalidades rojas, azules y púrpuras; mientras que las fresas y frambuesas tienen un alto contenido de ácido eláxico.

VEA 4B



MCT Direct



SUBE Y VIVE NUEVAS SENSACIONES PARA TUS SENTIDOS

LAS TERRAZAS
 LOUNGES, BARES & RESTAURANTES



PANAMÁ • EL SALVADOR • HONDURAS • COSTA RICA