Beneficios que tiene el taro o malanga para la artritis

Las propiedades antioxidantes de la malanga también conocido como taro hacen que si consumo sea beneficioso para la artritis

¿Qué es el taro?

El taro es un tubérculo que crece en el continente americano y en las islas caribeñas, sus propiedades como alimento la hacen útil cuando se padece de artritis, ya que aporta los nutrientes necesarios para que el cuerpo funciones de forma adecuada.

La malanga es rica en compuestos orgánicos, minerales y vitaminas que benefician la salud de varias formas. Contiene cantidades importantes de fibra dietética, carbohidratos, vitamina A, C, E y B6, ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo, potasio, manganeso y cobre.

Beneficios del taro o malanga

- **Fortalece el sistema inmunológico**: Gracias a la cantidad de vitaminas y minerales que aporta.
- **Antioxidante**: Su riqueza en vitamina A, C y E aportan propiedades antioxidantes, pues son vitaminas que permiten eliminar los radicales libres del organismo.
- **Salud cardiovascular**: Es baja en sodio y protege el corazón del desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
- **Modula los niveles de colesterol**: Contiene pocas grasas lo que la convierte en un alimento recomendable para incluir en la alimentación.

- **Sistema urinario**: La fibra que posee este tubérculo lo posiciona como un alimento con efecto diurético.
- **Salud digestiva**: Su alto nivel de fibra aumenta el volumen de las heces y promueve las evacuaciones intestinales regulares, previniendo problemas digestivos como el exceso de gases, hinchazón, calambres estomacales y estreñimiento. Facilita la digestión, mejora el tránsito intestinal y también regula la función digestiva.
- **Previene y controla la diabetes**: Su fibra es un nutriente esencial que sirve para contrarrestar la diabetes, regula la liberación de insulina en el cuerpo y los picos de glucosa en sangre, además de tener un bajo contenido de carbohidratos en comparación con otros tubérculos.
- **Salud ocular:** El betacaroteno y la criptoxantina presentes en el taro son antioxidantes que ayudan a mejorar la visión; ambos evitan que los radicales libres dañen las células oculares y causen degeneración macular o cataratas.
- **Disminuye la anemia**: Contiene hierro y cobre, minerales que son esenciales para producir los glóbulos rojos en el organismo, es decir, las células que transportan el oxígeno a través de la sangre.

El **taro** se puede consumir de diferentes formas, y lo encontramos en presentaciones como: helado, smothies y jugos. Por sus grandes beneficios se recomienda incluir el taro en tu alimentación.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricenter**.

Bibliografía

1. Nutrition Data. Taro, cooked, without salt. Recuperado desde: https://nutritiondata.self.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2674/2
2. Brown, A. y Valiere, A. The Medicinal Uses of Poi. Recuperado desde: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1482315/
3. Aalbersberg, W. Hussein, S. Sotheerswaran S. y Parkinson, S. Carotenoids in the Leaves of Morinda citrifolia. Recuperado desde: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J044v02n01_07

4. Anderson, J. W. y Bryant, C. A. (1986). Dietary fiber: diabetes and obesity. Recuperado desde: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3020968
5. Leyva, L. (2020). Taro o Malanga. Recuperado desde: https://www.tuberculos.org/taro-malanga/