Beneficios que puede aportar el brócoli para tu salud

El brócoli es útil en la artrosis, pues gracias a sus sulforafanos inhibe las proteasas que degradan el cartílago articular, favoreciendo su control.

Brócoli

El brócoli, brécol o bróculi es una verdura de la familia de las crucíferas, que está cada día más de moda por sus nutrientes y múltiples propiedades para la salud, en particular para la artrosis.

Es una hortaliza con un gran valor nutritivo, pues aporta al organismo vitaminas C, B1, B3, B6 y provitamina A, principalmente en forma de beta-carotenos además contiene minerales como el calcio, potasio, selenio fósforo, magnesio y hierro.

¿Por qué razón deberías consumir brócoli si padeces artrosis?

Esta verdura rica en vitaminas y minerales ayuda a los pacientes con artritis a disminuir la inflamación de las articulaciones, es por eso que aquí te decimos algunos de los beneficios que aporta a tu cuerpo.

- Es un vegetal muy rico en nutrientes.
- Mejora la calidad de vida de las personas que padecen artrosis.
- Mantiene los huesos sanos y fuertes por su contenido de calcio, fósforo, magnesio y zinc.
- Es un alimento muy recomendable para personas con anemia ferropénica, gracias a su alto contenido en hierro, clorofila y ácido fólico.

- Ayuda a eliminar el colesterol malo, protege la salud del corazón y previene las enfermedades cardiovasculares.
- Es un buen desintoxicante que ayuda a proteger el hígado.
- Es un protector de la salud ocular.
- Tiene efecto antioxidante, el cual hace que luzca una piel más brillante y tersa.
- Debido a sus altos contenidos de fibra, ayuda a prevenir el estreñimiento.

El mejor método para conservar todas las propiedades del brócoli es la cocción al vapor, ya que se puede consumir solo o acompañado de otras verduras pues es un alimento con un alto poder antioxidante, además aporta vitaminas y minerales esenciales para el cuidado de su salud además de disminuir el riesgo de sufrir artrosis y frena su desarrollo en caso de padecerla.

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

Bibliografía

1. Davidson, R. K., Jupp, O., de Ferrars, R. et al. (2013). Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo. Arthritis Rheum. 65(12):3130-40.
2. Bartels, E. M., Folmer, V. N., Bliddal, H. et al. (2015). Efficacy and safety of ginger in osteoarthritis patients: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Osteoarthritis Cartilage. 23(1):13-21.
3. Kurz, B., Jost, B. y Schünke, M. (2002). Dietary vitamins and selenium diminish the development of mechanically induced osteoarthritis and increase the expression of antioxidative enzymes in the knee joint of STR/1N mice. Osteoarthritis Cartilage. 10(2):119-26.