

Baobab: beneficios, usos, precauciones y más

¿Qué es el baobab?



El baobab (*Adansonia digitata*) es un árbol nativo de ciertas regiones tropicales de África, como Sudáfrica, Botswana y Mozambique. Los árboles de baobab producen una fruta con una pulpa en polvo que contiene grandes cantidades de vitamina C. El baobab a menudo se consume como alimento o se agrega a las bebidas y en ocasiones se usa con fines medicinales.

¿Para qué se usa el baobab?

En la medicina tradicional africana, el fruto del baobab se usa para tratar una serie de enfermedades como el [asma](#), fiebre, diarrea, malaria y viruela.

Además, los practicantes de la medicina tradicional africana a menudo usan la fruta del baobab para frenar la inflamación.

En los últimos años, los fabricantes han comenzado a agregar fruta de baobab a jugos, bebidas energéticas, barras energéticas y suplementos dietéticos. El baobab comúnmente es promocionado como una rica fuente de antioxidantes y a menudo se comercializa como una "súper fruta". Por ejemplo, en ocasiones se dice que el baobab contiene mayores cantidades de vitamina C que las naranjas y otros cítricos.

Los productos que contienen baobab a menudo se comercializan como una rica fuente de antioxidantes. Algunos defensores afirman que debido a su contenido de antioxidantes, los productos elaborados con fruta baobab pueden ayudar a **retrasar el proceso de envejecimiento y proteger contra enfermedades importantes como las enfermedades cardíacas y el cáncer**. También se dice que Baobab protege contra las afecciones relacionadas con la inflamación incluida la [diabetes tipo 2](#), la [artritis](#) y las alergias, así como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Además, la fruta del baobab a veces se utiliza como ingrediente en productos para el cuidado de la piel, el cuidado del cabello y el cuidado corporal.

Algunos productos de cuidado personal contienen aceite de baobab, que se extrae de las semillas del árbol baobab. La investigación muestra que las semillas de baobab son ricas en ácidos grasos esenciales (como el ácido linoleico) que pueden ayudar a mejorar la piel.

Beneficios del Baobab

Hasta la fecha, muy pocos estudios científicos han probado los beneficios potenciales para la salud de la fruta del baobab.

La investigación disponible incluye un informe de 2009 publicado en Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Al analizar los datos sobre las propiedades nutricionales del baobab, los autores del informe encontraron que **la fruta del baobab es rica en antioxidantes**, incluida la vitamina C. Sin embargo, dado que se sabe muy poco sobre la eficacia del cuerpo humano para absorber los antioxidantes que se encuentran en el baobab, los autores del informe pide más investigación sobre los efectos en la salud del consumo de baobab.

También, en un informe anterior (publicado en Plant Foods for Human Nutrition en 2004), los científicos determinaron que la fruta baobab contiene cantidades significativas de minerales esenciales (como calcio, potasio y magnesio).

Precauciones

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Mientras que el baobab generalmente se considera seguro, se sabe poco sobre la seguridad del uso a largo plazo de los suplementos que contienen baobab.

Tenga en cuenta que los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos en gran medida no están regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto.

Además, no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que estén tomando medicamentos. Puede obtener consejos sobre el uso de suplementos aquí.

Consideraciones

Debido a la falta de investigaciones de apoyo, es demasiado pronto para recomendar Baobab para cualquier propósito relacionado con la salud. Para aumentar su ingesta de antioxidantes, intente incluir alimentos ricos en antioxidantes como bayas, verduras de hoja verde y otras frutas y verduras de colores vibrantes en su dieta diaria.

Si está considerando ingerir baobab para una condición crónica, asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar su régimen de suplemento.

El autotratamiento de una condición crónica con baobab y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Referencias:

Osman MA. "Análisis químico y de nutrientes de Baobab (*Adansonia Digitata*), proteína de la fruta y la solubilidad de la proteína". *Plant Foods Hum Nutr.* 2004 Invierno; 59 (1): 29-33.

Tal-Dia A, Toure K, Sarr O, Sarr M, Cisse MF, Garnier P, Wone I. "Una solución de Baobab para la prevención y el tratamiento de la deshidratación aguda en la diarrea infantil". *Dakar Med.* 1997; 42 (1): 68-73.

Chadare FJ, Linnemann AR, Hounhouigan JD, Nout MJ, Van Boekel MA. "Baobab Food Products: una revisión sobre su composición y valor nutricional". *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2009 Mar; 49 (3): 254-74.