

Camu camu: usos, beneficios, efectos secundarios y más

¿Qué es el Camu Camu?



El camu camu (*Myrciaria dubia*) es una fruta rica en vitamina C que es originaria de América del Sur. Usados ??localmente en bebidas y postres, las bayas son agrias, por lo que el puré o jugo se agrega típicamente a los platos endulzados en lugar de consumirse como una fruta entera.

El camu camu también está disponible como un suplemento dietético en una variedad de formas, incluyendo polvo, jugo y cápsulas.

Se ha descubierto que las semillas, la piel y la pulpa de camu camu son ricas en vitamina C y una variedad de antioxidantes (incluidas las antocianinas).

¿Para qué se usa el Camu Camu?

Los defensores afirman que el camu camu puede estimular el sistema inmunitario y preservar la salud ocular.

Además, se dice que el camu camu protege contra el [acné](#), la [artritis](#), la [aterosclerosis](#), el cáncer, el herpes labial, la [depresión](#), la [diabetes](#), las enfermedades de las encías, las infecciones por herpes y la rosácea.

Un aceite enriquecido con camu camu a veces se aplica sobre el cabello como un aceite para el cabello o acondicionador. Los defensores afirman que el aceite para el cabello puede promover el crecimiento del cabello y proteger contra la caída del cabello. También se usa en productos para la piel, como máscaras faciales, cremas, lociones y humectantes.

Beneficios del Camu Camu

Actualmente hay una falta de ensayos clínicos que prueben los efectos sobre la salud de camu camu. Sin embargo, la investigación preliminar sugiere que camu camu puede ofrecer ciertos beneficios de salud. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos clave del estudio:

1) **Inflamación**

El camu camu puede combatir la inflamación y el estrés oxidativo, según un pequeño estudio de 2008 del Journal of Cardiology.

Para el estudio, 20 hombres fumadores consumieron jugo de camu camu o tomaron tabletas de vitamina C diariamente durante siete días. Al final del período de siete días, aquellos que tomaron camu camu tuvieron una disminución significativa en ciertos marcadores de inflamación y estrés oxidativo (un proceso que puede dañar las moléculas de las células y contribuir a las enfermedades y al envejecimiento).

Aquellos que tomaron vitamina C, mientras tanto, no experimentaron una disminución en estos marcadores.

2) **Diabetes**

El camu camu muestra potencial en el tratamiento de la diabetes, según lo sugiere un estudio de 2010 de la revista Journal of Agricultural and Food Chemistry. En experimentos de laboratorio, los científicos encontraron que el camu camu contiene altas cantidades de antioxidantes y ácido elálgico (una sustancia que se ha demostrado que ofrece efectos antidiabéticos en algunas investigaciones).

Efectos secundarios

Hasta la fecha, se sabe muy poco sobre los posibles efectos adversos del consumo de camu camu. Sin embargo, existe cierta preocupación de que el camu camu pueda interactuar con medicamentos utilizados en el tratamiento de quimioterapia.

En un informe de caso publicado en 2013, se observó a un hombre de 45 años con picazón, orina oscura, fiebre y vómitos, y se encontró que tenía una lesión hepática, que mejoró con el tiempo. El consumo diario de un suplemento que contenía camu camu se consideró como la causa probable.

Consideraciones

Al igual que otras frutas conocidas como súper frutas (como el acai, acerola, amalaki, baobab y [moringa](#)), se dice que el camu camu es rico en vitamina C y antioxidantes. Aunque comer estos nutrientes puede ayudar a mejorar la salud, el camu camu por lo general cuesta más que la fruta local, y no hay evidencia de que tomarlo pueda prevenir o tratar cualquier problema de salud.

Hasta que haya más investigaciones que confirmen los beneficios para la salud del camu camu, es mejor que se quede con frutas locales y coloridas. Las frutas ricas en antocianinas incluyen a los arándanos, las moras, las uvas rojas y moradas, las cerezas, las grosellas negras, etc.

Las fuentes de vitamina C en la fruta incluyen guayaba, [papaya](#), kiwi, naranjas, fresas, lichi, [piña](#) y pomelo.

Si todavía está pensando en probar los suplementos de camu camu, asegúrese de consultar primero a su proveedor de atención médica para analizar si es adecuado para usted.

Referencias:

De Souza Schmidt Gonçalves AE, Lajolo FM, Genovese MI. Composición química y potencial antioxidante / antidiabético de frutas nativas brasileñas y pulpas congeladas comerciales. J Agric Food Chem. 28 de abril de 2010; 58 (8): 4666-74.

Inoue T, Komoda H, Uchida T, Node K. camu-camu de frutas tropicales (*Myrciaria dubia*) tiene propiedades anti-oxidativas y antiinflamatorias. J Cardiol. 2008 Oct; 52 (2): 127-32.

Zanatta CF, Cuevas E, Bobbio FO, Winterhalter P, Mercadante AZ. Determinación de antocianinas de camu-camu (*Myrciaria dubia*) mediante HPLC-PDA, HPLC-MS y RMN. J Agric Food Chem. 2005 30 de noviembre; 53 (24): 9531-5.

Bertoli R, Mazzuchelli L, Cerny A. Hepatitis aguda asociada con el uso del producto natural camu-camu. Open J Gastroenterol 2013; 3: 214-216

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>

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.