

## Lúcuma: beneficios, usos, alternativas y más

### ¿Qué es la lúcuma?



La lúcuma es un tipo de fruta nativa del Perú. Utilizada durante mucho tiempo como edulcorante y agente aromatizante para alimentos como el helado, también se dice que la lúcuma ofrece una variedad de beneficios para la salud. La lúcuma a menudo se promociona como una rica fuente de nutrientes que incluye betacaroteno, vitamina B3, hierro, zinc, calcio, magnesio y otras vitaminas y minerales. También contiene proteínas, antioxidantes y fibra dietética.

### Usos de la lúcuma

En la medicina alternativa, se dice que la lúcuma reduce la inflamación, aumenta el sistema inmunológico, baja la presión arterial y protege contra algunas formas de cáncer.

La lúcuma también se promociona como una alternativa de bajo índice glucémico para las personas con diabetes. Los defensores afirman que, a diferencia del azúcar de caña, la lúcuma es baja en azúcar y no conduce al mismo aumento en los niveles de azúcar en la sangre. Como un sustituto del azúcar, la fruta de lúcuma entera, típicamente se seca a baja temperatura y luego se muele en polvo.

Además, se dice que los aceites extraídos de la nuez de lúcuma promueven la curación de heridas

y ayudan a tratar los trastornos de la piel cuando se aplican directamente sobre la piel.

## Beneficios de la lúcumá

A pesar de su larga historia de uso, la lúcumá ha sido probada en muy pocos estudios científicos. Sin embargo, algunas investigaciones preliminares sugieren que la lúcumá puede ofrecer ciertos beneficios para la salud.

Por ejemplo, un informe publicado en el Journal of Medicinal Food en el 2009, sugiere que el consumo de fruta de lúcumá **puede ayudar en el [tratamiento de la diabetes](#) y la [presión arterial alta](#).**

Al analizar una serie de hallazgos preliminares sobre los efectos para la salud de la lúcumá, los autores del informe determinaron que los antioxidantes que se encuentran en la lúcumá pueden ser beneficiosos para las personas con estas afecciones.

También hay alguna evidencia de que **el aceite de nuez de lúcumá puede ayudar a acelerar la curación de heridas**. Por ejemplo, en un estudio basado en animales publicado en el Journal of Cosmetic Dermatology en 2010, los científicos determinaron que los compuestos encontrados en el aceite de nuez de lúcumá ayudaron a acelerar el cierre de la herida y promover la regeneración de la piel.

## Precauciones

Sin embargo, debido a la falta de investigación, se sabe poco sobre la seguridad del uso a largo plazo o regular del polvo de lúcumá.

Es importante tener en cuenta que los suplementos no se han probado para la seguridad y los suplementos dietéticos en gran parte no están regulados. En algunos casos, el producto puede administrar dosis que difieren de la cantidad especificada para cada hierba. En otros casos, el producto puede estar contaminado con otras sustancias como metales. 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.

## Alternativas

Hay una serie de otros remedios naturales que pueden ofrecer efectos en la salud similares a los supuestos beneficios de la lúcumá. Por ejemplo, el [ajo](#), el espino blanco y los [ácidos grasos omega-3](#), pueden ayudar a mantener su presión arterial bajo control.

Además, las hierbas como el astrágalo, la equinácea y el saúco, pueden ayudar a estimular su sistema inmunológico y reducir la duración y la gravedad de un resfriado o gripe, si se toman tan

## 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>

---

pronto como comience a experimentar los síntomas. También puede fortalecer su defensa contra el resfriado y la gripe incrementando su ingesta de alimentos que mejoran el sistema inmune.

Si está buscando un edulcorante alternativo natural, también puede considerar sustancias como la [stevia](#) y el eritritol.

## Consideraciones

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar la lúcuma para cualquier condición de salud. También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección (como la presión arterial alta o la diabetes) con lúcuma y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves. Si está considerando el uso de la lúcuma en el tratamiento de una enfermedad, asegúrese de consultar a su médico.

### Referencias:

Rojo LE, Villano CM, Joseph G, Schmidt B, Shulaev V, Shuman JL, Lila MA, Raskin I. "Propiedades de curación de heridas del aceite de nueces de Pouteria lucuma". J Cosmet Dermatol. 2010 Sep; 9 (3): 185-95.

Pinto Mda S, Ranilla LG, Apostolidis E, Lajolo FM, Genovese MI, Shetty K. "Evaluación del potencial antihiper glucémico y antihipertensivo de las frutas nativas peruanas utilizando modelos in vitro". J Med Food. 2009 de abril; 12 (2): 278-91.