



## Alimentos que son medicinas

Constantino Armesto

**V**oulles contar un curioso experimento que fixo o doutor Tomoyuki Shirai. Alimentou a corenta ratas cunha substancia capaz de causar cancro nas persoas; pero na comida da metade delas engadiu un pequeno suplemento de pigmento de millo escuro. O científico xaponés obtivo uns resultados inesperados. Das vinte ratas que tomaron só a substancia canceríxena, dezasete desenvolveron cancro de intestino; pero das vinte que inxeriron o millo escuro coa substancia canceríxena enfermaron oito nada máis. Deixamos que o astuto lector deduza as conclusións.

Por que o millo escuro (morado ou púrpura) ten tan saudables propiedades? Os químicos acharon que contén moitas antocianinas, unhas substancias que, como a vitamina E, a vitamina C e os carotenos son moi bos antioxidantes. Pero que significa iso? Quizais o lector non saiba que as reaccións químicas habituais do organismo producen radicais libres, uns produtos que alteran as biomoléculas, perturban as células e ocasionan estragos no corpo. Pois ben, os antioxidantes neutralizan aos perniciosos radicais libres; nin máis nin menos. Non para aí a acción benéfica das antocianinas, tamén promoven a formación de coláxeno, estimulan a rexeneración dos tecidos, reducen o colesterol, melloran a circulación do sangue, aumentan a agudeza visual e melloran a visión nocturna; en resumo, diminúen o risco de padecer enfermidades do corazón e de sufrir algúns cancros.

Talvez o lector curioso se pregunte onde se atopa este saudable millo. Aínda que en pouca cantidade, os peruanos afirman ser os únicos que o cultivan no mundo. Os únicos? En Meiro, un



pequeno lugar do noroeste de España, preto de Vigo, todos os anos celébrase, na última semana de marzo, un festa gastronómica cuxo protagonista é un millo especial; a súa cor, negra azulada, como os corvos, induciu aos veciños a bautizalo como millo corvo. Trátase dun cereal similar ao millo púrpura peruano. Quen o ía a dicir! Ignoro se foi a miña afección á ciencia (xa sabemos que se fundamenta nos experimentos) ou ben o meu apego á gastronomía o que me levou a degustar os produtos elaborados con millo corvo; o feito é que tratei de comprobar se as propiedades gastronómicas eran tan sobresaíntes como as farmacolóxicas. Debo de dicir que o resultado do experimento resultou altamente gratificante.

E se alguén se lamenta por non ser capaz de conseguir tan extraordinario alimento, direille, como consolo, que a antocianina dos arandos, - máis fáciles de comprar e tamén exquisitos-, comprobouse que é... case igual de efectiva.