

Beneficios de la Semilla de Auyama en el tratamiento de la Hiperplasia Prostática Benigna

Autores:

Hildania Reyes: hildaniareyes@hotmail.com

Arlinne Tavarez: arlintavarez_1510@hotmail.com

Daneysi Capois: daneysicapois15@gmail.com

Smailyn Peralta: smailyn42@gmail.com

Resumen

La próstata es un órgano del sistema reproductor del masculino. La uretra atraviesa la próstata por el centro, de manera que la orina sale de la vejiga atravesando la próstata. Las tres enfermedades más desarrolladas frecuentemente de la próstata son: Hiperplasia Benigna de Próstata, Cáncer de próstata y Prostatitis. La mayoría de los hombres presentan un crecimiento continuo de la próstata a lo largo de la vida. En muchos hombres, este crecimiento continuo de la próstata lo suficiente como para provocar síntomas urinarios o peor, producir cáncer. La semilla de auyama con sus ricos nutrientes contribuye a la desinflamación para así, prevenir daños a largo plazo.

Palabras Claves

Semilla de Auyama, Hiperplasia Prostática, Medicina convencional

Introducción

En el proyecto que vamos a presentar a continuación veremos contenido como la importancia de la semilla de auyama y los efectos positivos que ésta le proporciona a la próstata haciendo hincapié en cómo puede ayudar a desinflamar la próstata en hombres mayores de cuarenta años tratando de prevenir enfermedades a largo plazo llámese el cáncer.

Planteamiento del Problema

El agrandamiento prostático o hiperplasia prostática benigna afecta a miles de hombres mayores de 45 años, muchos de estos crecen con tabúes sobre los urólogos y el examen de la próstata, es por ello que queremos dar a conocer una forma alternativa y natural de solucionarlo. Esta investigación se enfocará en responder las siguientes preguntas:

¿Qué es la próstata?

¿Qué es la Hiperplasia prostática aguda?

¿Cuáles son las causas de la HPB?

¿Propiedades de la semilla de auyama para la próstata?

¿Cómo consumir la semilla de auyama para la próstata?

Objetivo general:

Establecer los componentes de la semilla de auyama que ayudan a desinflamar la próstata.

Objetivos específicos:

Describir los factores que provocan una inflamación a nivel prostático.

Identificar las distintas formas de consumir las semillas de auyama.

Importancia

Tal vez muchas personas no saben de los beneficios de la semilla de auyama para nuestro organismo. Estas son ricas en vitaminas, ácido fólico, ácidos grasos omega 3 y omega 6, potasio, calcio, hierro, magnesio, cobre, zinc y fosforo. Dentro de sus beneficios esta que previenen la osteoporosis, protegen el corazón, son antioxidantes y una de las más importantes es que si tenemos la próstata inflamada ayudan a bajar la inflamación. El zinc que contiene este delicioso snack además de fortalecer nuestro sistema inmunológico, es de gran importancia para la buena salud de la próstata así mismo el tratamiento de hiperplasia prostática benigna, también conocida como agrandamiento de la próstata.

Justificación

Esta investigación a profundidad sobre los beneficios de la semilla de auyama para la salud de la próstata, permitirá dar a conocer que más allá de los fármacos nuestra naturaleza nos regula productos beneficiosos para nuestra salud aunque mucho desconocemos el bien que le proporcionan al organismo.

El término "medicina alternativa" se utiliza para describir terapéutica que no se incluyen en el aprendizaje de la medicina convencional, como la acupuntura, el masaje terapéutico y las plantas medicinales. Las personas suelen considerar este tipo de terapias como ajenas a la medicina establecida, por eso reciben el nombre de "alternativas." En los últimos años ha aumentado mucho el interés por probar otros enfoques terapéuticos. Uno de ellos es resolver nuestros problemas de salud con lo que la naturaleza nos ofrece.

Antecedentes

Durante mucho tiempo, las semillas de calabaza o auyama han sido apreciadas como un importante alimento natural para la salud del hombre. Parte de esto se debe a su alto contenido de zinc, que es importante para la salud de la próstata (encontrado en concentraciones muy altas en el cuerpo), y también porque los extractos y aceites de semillas de calabaza pueden jugar un papel en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna (HPB, o agrandamiento de la próstata). La investigación sugiere tanto las semillas de calabaza como el aceite de semilla de calabaza utilizadas en combinación con la palma enana americana (Saw Palmetto) puede ser particularmente benéfica para apoyar la salud de la próstata. (Mercola, 2013)

Por otro lado se ha llegado a la conclusión que las pepitas de esta hortaliza se pueden convertir en unas potentes aliadas para prevenir el cáncer de próstata, una enfermedad que sobre todo afecta a los hombres a partir de cierta edad. Estas diminutas semillas son capaces de inhibir la formación de células cancerosas que están muy presentes en esta zona del cuerpo. Y por tanto, van a evitar que la próstata se vaya agrandando de forma desmesurada como ocurre con cualquier cáncer. (Natursan, 2008)

Según la farmacéutica y tecnóloga de los alimentos María del Carmen Morel Burgos afirma que, las semillas de auyama destacan por aportar unos 21-25 gr de proteínas por cada 100 gr de pepitas. De modo que esto supone más proteína que la que aportan la mayoría de las carnes y pescados, superando estas cantidades

solo las carnes de pavo y de perdiz y los pescados atún y bacalao. Aunque como su consumo es en cantidad más reducida, basta con tomar 30 gramos de semillas para tener cubiertas:

- En un 15% las necesidades de proteínas diarias.
- Casi el 50% de minerales como el fósforo y el magnesio.
- Más de la cuarta parte de las de hierro.
- Y casi una quinta parte de las de manganeso.

Además, posee un 19% de zinc y un 10% de cobre. En cuanto a su aporte vitamínico, cabe destacar la vitamina E (30 gramos cubren el 14% de las necesidades diarias), ácido fólico (9%) y las del grupo B. Pero no debemos dejar pasar por alto que las pepitas de calabaza también posee una buena cantidad de ácidos grasos esenciales omega-3 (aporta ventajas como la de disminuir el colesterol, la hipertensión y disminuir la inflamación en la artritis o en el cáncer de mama) y omega-6 (beneficioso para el aparato circulatorio y poseer propiedades adecuadas en el tratamiento de los síntomas negativos que pueden acompañar al síndrome premenstrual). (Puleva Salud)

El artículo Globovision también también contribuyen en que éstas son anti cancerígenas: contienen compuestos que resultan efectivos para tratar y prevenir distintos tipos de cáncer, principalmente de mamas y próstata. Se consiguen en tiendas naturalistas, en supermercados, pero también se puede utilizar directamente las semillas cuando compramos calabaza, guardándolas y dejándolas secar.

Se pueden combinar con otras comidas o comer solas, tanto crudas como tostadas. Por lo general se consumen tostadas, de forma similar a las semillas de girasol, como un snack saludable. (Globovision, 2016)

Por otra parte, para disminuir riesgos de padecimientos prostáticos derivados de la disminución de zinc por la edad, estudiantes mexicanos desarrollaron un producto de leche vegetal a base de semillas de calabaza, que aporta más del 11 por ciento requerido por el ser humano diariamente.

El producto se denomina Prostazinc, y obtuvo el primer lugar en un Certamen de Alimentos Innovadores del Instituto Politécnico Nacional (IPN), una institución educativa de México.

Karina Castro Rodríguez, integrante del equipo ganador y estudiante de Nutrición, explicó que las semillas de calabaza contienen una variedad de fitoesteroles y antioxidantes que son compuestos vegetales que pueden captar radicales libres, además de que benefician al hígado y a los sistemas cardiaco e inmunológico. No obstante sus múltiples beneficios, Castro Rodríguez dijo que el producto se enfocó en la salud de la próstata de los hombres mayores de 40 años, en virtud de que en la medida que disminuye el zinc en su cuerpo, también se reduce la testosterona e incrementa la actividad de la enzima 5 alfa reductasa, que junto con otros factores, provoca el agrandamiento de la próstata, conocido también como hiperplasia benigna prostática.

Katia Carolina Pozos Quiroz, también del grupo que desarrolló el Prostazinc, indicó que la leche de calabaza podría ser incorporada en el desayuno o en la cena de una persona de 35 años, además se puede consumir por quienes son intolerantes a la lactosa, porque la base de esta bebida es agua. (National Geographic, 2015)

La Revista Cubana Bohemia contribuye a que tienen múltiples propiedades para la salud. Tostadas tienen un sabor suave y dulce –similar a la nuez– con una textura masticable, pero sobre todo, son de las semillas más nutritivas que existen.

Rosa M. Cúbela asegura que Las semillas o pepitas de calabaza son ricas en nutrientes importantes para nuestro cuerpo. Destaca su alto contenido en vitamina E, regeneradora de la piel, ácido linoleico, cinc y hierro, fundamental en la formación de glóbulos rojos y en el buen estado general del cuerpo. También contienen generosas cantidades de vitaminas A, K, B3, ácido fólico, ácidos grasos omega-6 y ácidos grasos omega-3, estando de acuerdo a que favorecen la salud de la próstata y pueden ayudar con las dificultades para orinar causadas por una próstata agrandada, también pueden disminuir el riesgo de padecer cálculos renales. (Revista Bohemia, 2016)

Resultados

Semillas Tostadas

De acuerdo a lo que hemos investigado existen diferentes formas de ingerir la semilla de auyama para la desinflamación de la próstata: tostadas, horneadas, licuadas, etc... Por lo tanto, hemos escogido hacer el prototipo con semillas de auyama tostadas.

Esto consiste en que una vez que las semillas son separadas de la pulpa se lavan, se ponen al sol por 1-2 horas hasta que se sequen, luego se vierte un poco de aceite en una sartén, se echan las semillas y se dejan por 4-5 minutos. Luego se le echa sal y deja reposar.

Las semillas de auyama nos ofrecen vitaminas, ácido fólico, ácidos grasos omega 3 y omega 6, potasio, calcio, hierro, magnesio, cobre, zinc y fósforo, estudios han demostrado que la cucurbitina tiene efectos antiinflamatorios, los ácidos grasos oleico y linoleico previenen la hiperplasia prostática benigna, el zinc participa en procesos metabólicos y las células de la próstata acumulan más zinc que cualquier otro tejido.

Ingerir semillas de auyama de la manera que sea hace que podamos obtener distintos nutrientes y en hombres prevenir la HPB.

Por otro lado, su alto contenido en zinc y ácidos grasos libres ejerce un efecto favorable en los hombres que padecen de desórdenes en la próstata. Tienen contenido en grasa y exceso de sodio por eso, la mejor forma de comerlas es ligeramente tostadas y sin salar; son tan nutritivas, que en vez de descartarlas, valdría la pena sustituir con ellas alimentos igualmente grasos, pero menos nutritivos: mantequilla, mayonesa, pastelitos, papas fritas, etc.

Referencias

Complejos Vitamínicos. (s.f.). Obtenido de Complejos Vitamínicos <http://www.complejosvitaminicos.com/Prostatin.asp>.

Liga de alimentación. (3 de mayo de 2017). Obtenido de Liga de alimentación: <http://www.ligadealimentacion.com/5-formas-de-comer-semillas-de-calabaza/>

Pronamed. (s.f.). Obtenido de Pronamed:

<http://www.pronamed.cl/productos-naturales/prostata/ptarosta-max-forte-inflamacion-de-prostata>

Natursan. (2008.-2018) Obtenido de Natursan <https://www.natursan.net/aceite-de-calabaza-para-la-prostata/>

Puleva Salud. Obtenido de Puleva Salud. <http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp>

Globo visión. (22 de diciembre de 2016) Obtenido de Globo visión.
<http://globovision.com/article/amp/conozca-uales-son-los-beneficios-de-la-semilla-de-auyama>

National Geographic. (17 de marzo de 2015) Obtenido de National Geographic
<http://www.ngenespanol.com/ciencia/salud/15/03/5/semillas-de-calabazaporlasaluddeloshombres.amp/>

Revista Bohemia. (24 de octubre de 2016) Obtenido de Revista Bohemia
<http://bohemia.cu/consejos/2016/10/para-usar-las-semillas-de-calabaza/>