

## ANTROPOLOGIA DEL AGUACATE

Plutarco Naranjo  
UNIVERSIDAD ANDINA "SIMON BOLIVAR", Quito

El aguacate, **PERSEA AMERICANA** (Mill); **PERSEA GRATISSIMA**, es una planta de la familia **LAURACEAE**. Es árbol frondoso, siempre verde y produce una fruta de cáscara verde. Su pulpa, abundante, no es dulce y tiene un ligero agradable sabor como almendra.

La planta es originaria de América. Los aborígenes la domesticaron y cultivaron desde hace más de 2.000 años. En la época de la conquista española su cultivo se extendía desde Mesoamérica hasta el Norte de Argentina y Chile. Los españoles introdujeron la planta en España.

Por siglos el interés del aguacate ha estado restringido a su empleo en la alimentación, ingerido directamente o formando parte de numerosas recetas culinarias. En todo caso los cultivos se han extendido por el sur de los EE.UU. varios países europeos, Israel y otros continentes.

En los años recientes y sobre todo gracias a las investigaciones químicas se ha establecido su valor nutritivo y más todavía su importancia médica.

En primer lugar, se trata de la fruta más rica en grasas. Las frutas dulces tiene entre 0.5 y 1.0% de grasas. El aguacate tiene entre 15 y 20%. Lo extraordinario es también que más del 60% es **ACIDO GRASO MONOINSATURADO**. Entre los efectos fisiológicos que produce están: 1) inhibición de la absorción intestinal del colesterol y 2) la disminución, en la sangre, del colesterol "malo" (LDL) con el aumento relativo del colesterol "bueno" (HDL) y disminución de los triglicéridos; todo lo cual repercute en la buena salud cardiovascular y prevención del infarto cardíaco y otros trastornos. Entre **OTRAS SUSTANCIAS QUIMICAS**, se encuentran las siguientes: glutathion, beta-sitosterol, luteína; derivados xánticos, tiamina, riboflavina, niacina, biotina, vitaminas E y K, ácido fólico, ácido pantoténico, un alto contenido de potasio y muy bajo de sodio.

El **GLUTATHION**, tiene acción antioxidante y neutraliza a radicales libres. En el aguacate hay una concentración tres veces mayor que en muchas frutas como: banano, manzana, pera, melón.

**BETA-SITOSTEROL**, es una carotinoide, común en muchas frutas, pero en el aguacate se encuentra en mayor proporción, más de cuatro veces que en la manzana, banano, durazno, y más dos veces que en los granos como maíz, soya o aceitunas. Además la grasa del aguacate permite una mayor absorción de los corotenoides en el intestino y éstos, a su vez, impiden la absorción del colesterol. Inhiben el desarrollo de ciertos cánceres en animales de laboratorio.

**LUTEINA** protege a los ojos más de 10 veces que la vitamina E, del efecto de los rayos ultravioletas y disminuye la fotosensibilidad. También previene los trastornos prostáticos de la tercera edad. Además, en asocio del licofeno, del tomate, desarrolla algunas actividades antineoplásicas.

**ANTIDIABETICO** debido a varios de los componentes químicos el aguacate tiene también actividad preventiva de la diabetes tipo II y de algunos tipos de cánceres.