

# *Consumo de vegetales protege al cuerpo de contaminación del aire*

---

Image not found or type unknown



**Expertos descubrieron que estos vegetales apoyaban la desintoxicación a través de un aumento en la actividad de las enzimas antioxidantes. Foto: Dreamstime**

Ámsterdam, 9 jun (RHC) El consumo regular de vegetales como apio, zanahorias y perejil reduce el impacto de la contaminación del aire en el cuerpo humano, divulgó este jueves la revista *The Journal of Nutritional Biochemistry*.

Estos protegen de la acumulación de acroleína, un irritante para los pulmones y la piel con un olor fuerte y desagradable que abunda en el humo del cigarrillo y el escape de los automóviles, precisó el profesor de salud del comportamiento y nutrición, Jae Kyeom.

Descubrimos que apoyaban la desintoxicación a través de un aumento en la actividad de las enzimas antioxidantes, agregaron en el artículo el miembro de la estadounidense universidad de Delaware y su

equipo de estudio.

En los resultados planteamos que pueden brindar protección contra los daños y la inflamación inducidos por la acroleína porque en el hígado mejoran la conversión de esta en un ácido soluble en agua para la excreción corporal, acotaron.

“Cuando calculamos esto, determinamos que la cantidad real de calorías de vegetales apiáceos para humanos es de aproximadamente una taza y un tercio por día”, indicó el texto.

No se requiere un alto consumo para ver una diferencia, y esta es una cantidad alcanzable en la vida diaria, aseveró.

Los expertos implicados destacaron la importancia de implementar cambios de comportamiento en la dieta como una solución para combatir la acumulación de sustancias tóxicas derivadas de la contaminación del aire.

Este fenómeno se define como la liberación de sustancias químicas o energía a la atmósfera que son perjudiciales para la salud humana y el medioambiente en su conjunto.

Provocan la muerte de siete millones de personas al año en todo el orbe, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud.

Nueve de cada 10 personas respiran aire que excede los niveles de las pautas de contaminación establecidas por la entidad sanitaria de las Naciones Unidas, y quienes viven en países de bajos y medianos ingresos son los que peor lo pasan.

Los expuestos a la contaminación del aire sufren una variedad de problemas como neumonía o bronquitis, dolores de cabeza, mareos, náuseas, en el corto plazo, las cuales pueden continuar durante años o incluso toda la vida. (**Fuente:** [Prensa Latina](#)).

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/290224-consumo-de-vegetales-protege-al-cuerpo-de-contaminacion-del-aire>



**Radio Habana Cuba**