GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Azafrán, el nuevo complemento para deportistas

Noticias 24hs | 02/09/2019 | 16:02

En España lo introdujeron los árabes y, desde entonces, no ha dejado de cultivarse

El azafrán ha sido considerado, desde hace miles de años por las antiguas civilizaciones, una de las especias más valiosas del mundo. Tanto es así que fue la especia preferida de faraones y reyes a lo largo de su historia como condimento, como producto de belleza o como afrodisíaco en las bacanales romanas.

En España lo introdujeron los árabes y, desde entonces, no ha dejado de cultivarse. De hecho, lleva años apostándose por este cultivo, del que el 97% de la producción se encuentra en Castilla la Mancha y que compite con el principal productor mundial: Irán.

Históricamente, a través de la medicina tradicional china y ayurvédica, se ha considerado que sus cualidades mejoran no solo el estado de ánimo – disminuyendo la ansiedad -, sino que también es digestivo y afrodisiaco. Incluso Hipócrates estudió y documentó sus resultados, recomendando el extracto para sus recetas y curas.

Sus pistilos (Crocus sativus), la parte útil de la flor para la medicina, se recolectan manualmente, de forma tradicional. Se necesitan más de 185.000 flores para producir un kilo de azafrán puro y cuyo extracto es el safranal. Su valor en el mercado llegó a servir de referente para el trueque como posteriormente lo acabó siendo el oro.

Pero, ¿por qué cada vez más deportistas lo incluyen en su rutina?

La ciencia moderna ha refrendado todo lo que ya descubrieron las civilizaciones pasadas, documentando gracias a investigaciones científicas cómo la crocina y safranal son capaces de encontrar el equilibrio emocional gracias a la retención de serotonina en el cerebro. También está indicado para ayudar a mantener el bienestar antes y durante del ciclo menstrual.

Sin embargo, la tendencia más reciente pasa por los gimnasios, donde deportistas han visto cómo esta especia que parecía relegada a la cocina mejora su rendimiento tras los entrenamientos.

“En el gimnasio empieza a ser un conocido aliado ya que el safranal contribuye a mantener el equilibrio emocional. Por su parte, el magnesio puede contribuir a reducir el cansancio y la fatiga y también, contribuye al equilibrio electrolítico y a la función muscular normal, incluido el músculo cardiaco. Además, la vitamina B6 contribuye al normal metabolismo energético.

De hecho, es un producto cada vez más demandado por quienes quieren mantenerse en forma sin que el ejercicio les pase más factura de la recomendable” explican desde Narval Pharma, quien tiene en el mercado Afrán, un nutracético que es de los más completos al incluir, de obtención biotecnológica, 3mg de safranal que forma parte de la fórmula con magnesio y vitamina B6.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/99934-azafran-el-nuevo-complemento-para-deportistas.htm