

Camu Camu, la fruta milagrosa contra la obesidad

Sin duda, una de las propiedades más destacadas del **camu camu** es su capacidad de luchar contra el **envejecimiento prematuro de la piel**, todo gracias a su **elevado contenido de antioxidantes**. Este fruto aumenta también la producción de **colágeno**, manteniendo nuestra piel tensa, firme y hermosa.

Los frutos de esta planta contienen una excepcional concentración de vitamina C, hasta hace poco se sabía que posee al menos 16 veces más que la pulpa de naranja, pero en una reciente exploración al Amazonas se descubrieron ejemplares que presentan entre 3000 a 6000 mg de ácido ascórbico cada 100 g de pulpa, es decir, entre 57 y 114 veces más concentración que la naranja, siendo de un excepcional valor nutritivo y medicinal.



Two young people gather camu camu in their shirts in a flooded

grove. These fruits are used by Amazon Herb Company to make nutritional supplements, thereby providing a local income while also promoting sustainable harvesting of the botanical treasures of the rainforest.

La 'Myrciaria dubia', una exótica fruta de la Amazonía conocida comúnmente como camu-camu, ha demostrado ser efectiva para prevenir la obesidad en ratones y podría jugar un papel clave en la lucha contra esta enfermedad y otras dolencias metabólicas, asegura un estudio [publicado](#) en la revista médica Gut.



Investigadores de las universidades de Laval y Quebec, en Canadá, sometieron a un grupo de roedores a una dieta rica en grasas y azúcares durante ocho semanas y a otro más –grupo de control–, a una alimentación baja en estas sustancias. A la mitad de los ratones del primer grupo de les suministró un **extracto de camu-camu a diario**, mientras que a la otra mitad no.



Al final del experimento, los ejemplares que habían sido alimentados con el fruto habían ganado un **50% menos de peso** que los ratones que no habían ingerido el extracto, y su perfil de ganancia de peso fue similar al del grupo de control.

Composición excepcional

Al parecer estos efectos pueden estar relacionados con la composición química excepcional de este alimento, pues contiene **de 20 a 30 veces más vitamina C** que el kiwi y cinco veces más polifenoles que las moras. “En trabajos anteriores, hemos demostrado los efectos beneficiosos para la salud de ciertos pequeños frutos ricos en polifenoles”, asegura André Maret, coautor del estudio.

Según prevén los autores, el extracto podría haber causado un **aumento en el metabolismo en reposo** de los animales, que a su vez condujo a un menor aumento de peso. Esto mejoró la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina, y además redujo la concentración de endotoxinas en la sangre y la respuesta inflamatoria.



Una renovada flora intestinal

Marret subraya que todos los cambios estuvieron acompañados por una **“reconfiguración de la microbiota intestinal”**: una proliferación de ‘*A. muciniphila*’ y una fuerte reducción de las bacterias del género ‘*Lactobacillus*’. En su opinión, esta consecuencia es la responsable de los “efectos positivos sobre el metabolismo”.

Ahora el objetivo es comprobar si el camu-camu produce los mismos efectos metabólicos en los humanos. La toxicidad de esta fruta no debería ser un problema, porque su extracto ya se comercializa para combatir la fatiga, el estrés y para estimular el sistema inmune.

A través del consumo del **camu camu** se puede **estimular al sistema inmunológico** y mantener la **homeostasis del organismo**, permitiendo así que **el cuerpo pueda defenderse** de los invasores.

Contenido por cada 100 g de la parte comestible

- Proteínas 0,4 g

- Carbohidratos 5,9 g
- Fécula 0,44 g
- Vitamina C 2145 mg
- Agua 94,1 g
- Azúcar 1.28 g
- Fibra alimenticia 1,1 g
- Aceite 0,2 g
- Calcio 15,7 mg
- Cobre 0,2 mg
- Hierro 0,53 mg
- Magnesio 12,4 mg
- Manganeso 2,1 mg
- Grasa 0,2 g
- Potasio 83,8 mg
- Sodio 11,1 mg
- Zinc 0,36 mg
- Ácido ascórbico L, entre 1882-2280 mg