

La manzana, una fuente de salud entre la 'discordia' y el 'pecado'

ISABEL MARTÍNEZ PITA
 EFE-REPORTAJES

El manzano es una de las especies más cultivadas a nivel mundial, gracias a su fácil adaptación a diferentes suelos y climas, su resistencia a muy bajas temperaturas, su valor alimenticio, además de la calidad y diversidad de productos que se obtienen en agroindustria. Por todo ello, según información estadística de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la manzana es la fruta que ocupa el tercer lugar con mayor consumo a nivel mundial, por debajo de la banana.

MILES DE VARIEDADES DISTRIBUIDAS POR EL MUNDO

Se estima que existen entre 5.000 y 20.000 variedades cultivables de manzanas, aunque el número se reduce a nivel comercial y entre sus variedades más populares se encuentran las siguientes: Red Delicious, Golden Delicious, Starking, Grammy Smith, Gala, Fuji y Braeburn.

Estas diferentes variedades se distribuyen preferentemente en zonas de climas templado-fríos, pues es una de las especies frutales que requiere mayor cantidad de horas de frío (temperaturas inferiores a 7° C) durante el periodo de dormición o descanso invernal.

Las manzanas poseen la propiedad de poderse almacenar durante varios meses y, sin embargo, no perder su frescura, por lo que, para obtener el máximo beneficio, los productores pueden cosechar durante la temporada y luego almacenarlas hasta por un año en instalaciones especialmente creadas para evitar el proceso de maduración excesivo.

Los productores más importantes de manzana son China, Estados Unidos, Turquía,



Las manzanas poseen la propiedad de poderse almacenar durante varios meses y, sin embargo, no perder su frescura, por lo que, para obtener el máximo beneficio, los productores pueden cosechar durante la temporada y luego almacenarlas hasta por un año en instalaciones especialmente creadas para evitar el proceso de maduración excesivo. Foto: Pproductions/Freepik.

Polonia e Italia. También Francia e Irán y, en Latinoamérica, Chile y Argentina, principalmente en Valle Central (Chile) y Alto Valle del Río Negro (Argentina). En Ecuador, esta fruta se ha aclimatado a grandes altitudes sobre el nivel del mar, debido a las temperaturas templadas constantes durante todo el año.

HISTORIA Y LEYENDAS DE LA MANZANA.

La mayoría de estudios datan la antigüedad de la manzana

La manzana no sólo es una de las frutas más consumidas en el mundo, también ha sido compañera de grandes personajes de la mitología, de la religión y de los niños, a través de cuentos inolvidables que le han dado vida. Popular, histórica, básica para la salud, seductora entre las manos femeninas a través del arte, e imprescindibles en metáforas sobre la sabiduría y la belleza. La manzana tiene millones de adeptos y miles de variedades, y todas con una finalidad común: proteger nuestra salud.

en épocas prehistóricas, afirmando, incluso, que el cultivo se remonta al origen de toda civilización. Los restos más antiguos de manzana corresponden a la época más reciente de la Edad de Piedra, entre 8.000 y 2.500

años antes de Cristo, y ya aparecen formas cultivadas de manzana en la primera época de la Edad de Hierro. Es el fruto comestible de la especie 'Malus doméstica', el manzano común, y su ancestro salvaje es el 'Malus sieversii', procedente de las montañas de Asia Central de Kazajistán, Kirguistán, Tayikistán y Xinjiang (Estados independientes).

La manzana era una fruta agria en su inicio que se perfeccionó con la cultura grecorromana y se convirtió en la

Edad Media en una fruta muy apreciada y extendida que se podía adquirir a bajo precio. Fue introducido en España por los pueblos del norte de África y durante el proceso de romanización de la península. A su vez, los colonizadores europeos las llevaron a América, y ya el siglo XIX representó una época de grandes esfuerzos en la mejora del manzano, para, en la actualidad, resultar uno de los frutos más populares y disponibles durante todo el año.

La manzana es posiblemente una de las frutas más conocidas desde la antigüedad y, en torno a



La manzana tiene millones de adeptos y miles de variedades, y todas con una finalidad común: proteger nuestra salud. Foto: KamranAydinov/Freepik.

continúa ▶▶



El logotipo de la empresa de informática Apple Inc. es una manzana mordida y sus ordenadores son llamados Macintosh (Macintosh es una variedad de manzana). En la imagen, logotipo de Apple Inc. en una Apple Store en Hong Kong, China. Foto: Jerome Favre.



En el Génesis, Dios indica a Adán y Eva que no deberían comer del fruto prohibido del árbol del bien y del mal, pero al contravenir su mandato, provocaron la expulsión del ser humano del paraíso. El 'mal' se tradujo como 'malum', que puede significar 'mal', 'manzana' o simplemente fruta. En la imagen, varios periodistas junto a la pareja "Adán y Eva", de Durero, en el Museo del Prado. Foto: Javier Lizón.

ella, se han creado mitos y leyendas que no hacen sino destacar su importancia en la alimentación y sus sanas propiedades medicinales. Sin embargo, uno de los problemas para identificar manzanas en religión, mitología y cuentos populares es que la palabra 'manzana' se utilizó como un término genérico para todas las frutas, excepto las bayas, ya en el siglo XVII.

En el Génesis, Dios indica a Adán y Eva que no deberían comer del fruto prohibido del árbol del bien y del mal, pero al contravenir su mandato, provocaron la expulsión del ser humano del paraíso. El 'mal' se tradujo como 'malum', que puede significar 'mal', 'manzana' o simplemente fruta, que

precedente de un árbol quedó representado como manzana.

La manzana ha sido un fruto simbólico a lo largo de la historia. Por ejemplo, en la mitología griega, el héroe griego Heracles, como parte de sus doce trabajos, estaba obligado a viajar al Jardín de las Hespérides y recoger las manzanas doradas del árbol de la vida que crecían en su centro.

También, la manzana de oro que Paris entrega a la diosa Venus y que provoca la enemistad entre Hera, Afrodita y Atenea, pasó a la historia como la conocida "manzana de la discordia", que desató la guerra de Troya.

En la antigua Grecia, la manzana era considerada sagrada para Afrodita (dio-

sa de la belleza y el amor). Lanzar una manzana a alguien era declarar simbólicamente el amor de uno; y de manera similar, atraparla era mostrar la aceptación de ese amor. Un epigrama atribuido a Platón afirma: "Te tiro la manzana, y si estás dispuesta a amarme, tómala y comparte conmigo tu niñez, pero si tus pensamientos son los que ruego que no sean, tómala y considera cuán efímera es la belleza".

SÍMBOLO Y FUENTE DE SALUD EN TODAS LAS ÉPOCAS.

Las manzanas tienen un significado religioso y mitológico en muchas culturas, incluyendo la tradición nór-

dica, griega y cristiana europea. En el arte, se utilizó como símbolo de la nueva Eva, es decir, la Virgen María, y en muchas imágenes románicas la Virgen lleva en su mano derecha una manzana.

Entre los cuentos, uno en los que la manzana alcanza mayor protagonismo es el de 'Blancanieves', de los Hermanos Grimm, en el cual la reina malvada, madrastra de Blancanieves, envenena a su propia hijastra, Blancanieves, con una manzana roja y envenenada.

Ya fuera de la ficción, Isaac Newton comentó a su biógrafo William Stukeley, que usó la caída de una manzana en su huerto como inspiración para formular la ley de gravitación universal. Se diseñó para el logotipo utilizado por el grupo de rock 'The Beatles' para su compañía discográfica y, como muestra también del poder seductor de la manzana, el logo de la empresa de informática Apple Inc. es una manzana mordida y sus ordenadores son llamados Macintosh (Macintosh es una variedad de manzana). En inglés se suele emplear una frase que concentra

la esencia de la manzana, "an apple a day keeps the doctor away", que se traduciría al español como: "una manzana al día, del médico te libra".

Y, en verdad, estos son algunos de los muchos beneficios que las manzanas aportan a nuestra salud: Antiinflamatoria del aparato digestivo, intestino o vías urinarias. Antiácida para casos de acidez estomacal. Astringente y laxante suave, especialmente la fibra de su piel la hacen ideal para casos de diarrea o gastroenteritis. Diurético y depurativo, favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de obesidad y enfermedades reumáticas.

Anticatarral en caso de bronquitis o tos, para lo que es muy adecuada por sus valores expectorantes, así como es valorada como anticolesterol. Hipotensora, aliado para rebajar la presión sanguínea en casos de hipertensión. Sedante, ayuda a conciliar el sueño, además de antipirético para rebajar la fiebre; anticancerígena y como antidiabética. [3]



Entre los cuentos, uno en los que la manzana alcanza mayor protagonismo es el de 'Blancanieves', de los Hermanos Grimm, en el cual la reina malvada, madrastra de Blancanieves, envenena a su propia hijastra, Blancanieves, con una manzana roja y envenenada. En la imagen, fotograma de la película "Blancanieves y los siete enanitos", totalmente restaurada y digitalmente remasterizada. Foto: Disney Enterprise, Inc.

Los productores más importantes de manzana son China, Estados Unidos, Turquía, Polonia e Italia. También Francia e Irán y, en Latinoamérica, Chile y Argentina, principalmente en Valle Central (Chile) y Alto Valle del Río Negro (Argentina). En Ecuador, esta fruta se ha aclimatado a grandes altitudes sobre el nivel del mar, debido a las temperaturas templadas constantes durante todo el año.