



En nuestra sección de “Salud y Soberanía Alimentaria” trataremos hoy una planta antigua y medicinal que muchos desde niños lo tomamos con leche o como un tipo de atol, pues nuestras abuelas decían que nos ponían fuertes, es conocida en nuestra cocina cubana aunque no en todos los hogares cubanos. Natural de América del Sur, en la actualidad cultivada en trópicos de todo el mundo. Aún no sabes de que trataremos hoy, te daremos un detalle más lo que se come son sus raíces, así mismo, hablamos hace un tiempo de su prima la Yuca, quizás ya ahora si sabes, claro que Sí, hablamos de la yuquilla del que se obtiene el conocido Sagú. Sin más Comenzamos:

Comenzaremos diciendo que los textos expuestos a continuación son diferentes a los que conocemos en Cuba, pero las mismas son muy semejantes al tema a tratar.

Sagú: nutrición, beneficios, desventajas y usos

El sagú es un tipo de almidón extraído de palmeras tropicales como *Metroxylon sagu*.

Es versátil y una fuente principal de carbohidratos en algunas partes del mundo.

El sagú contiene antioxidantes y almidón resistente y se ha relacionado con muchos beneficios, como la mejora de los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y el rendimiento del ejercicio (1, 2, 3).

Este artículo proporciona una descripción general de la nutrición, los beneficios, los usos y las desventajas del sagú.



¿Qué es el sagú?

El sagú es un tipo de almidón extraído del núcleo de ciertos tallos de palmeras tropicales.

Los almidones son carbohidratos complejos que consisten en muchas moléculas de glucosa conectadas. La glucosa es un tipo de azúcar que su cuerpo usa como fuente de energía.

El sagú se extrae principalmente de *Metroxylon sagu*, o palma de sagú, que es nativa de muchas partes del mundo, incluidas Indonesia, Malasia, Filipinas y Papua Nueva Guinea (4, 5).

La palma de sagú crece rápidamente y tolera una amplia variedad de suelos. Una sola palma de sagú puede contener 220–1,760 libras (100–800 kg) de almidón (5).

El sagú es un alimento básico en zonas de Indonesia, Malasia y Papua Nueva Guinea. No es muy nutritivo pero es rico en carbohidratos, una fuente importante de energía para su cuerpo (5).

Se puede comprar en dos formas principales: harina o perlas. Mientras que la harina es almidón puro, las perlas son pequeñas bolas de sagú que se hacen mezclando el almidón con agua y calentándolas parcialmente.

Naturalmente sin gluten, el sagú es un buen sustituto de la harina y granos a base de trigo para hornear y cocinar para aquellos con dietas restringidas (6).

Nutrición de sagú

El sagú es almidón casi puro, un tipo de carbohidratos. Solo contiene pequeñas cantidades de proteínas, grasas y fibra y carece de muchas vitaminas y minerales.

A continuación se muestra la información nutricional por cada 3.5 libras (100 gramos) de sagú (7):

Calorías: 332

Proteína: menos de 1 gramo

Grasa: menos de 1 gramo

Carbohidratos: 83 gramos

Fibra: menos de 1 gramo

Zinc: 11% de la ingesta diaria de referencia (RDI)

Aparte del zinc, el sagú es bajo en vitaminas y minerales. Esto lo hace nutricionalmente inferior a muchos tipos de harina como el trigo integral o el trigo sarraceno, que generalmente contienen más nutrientes, como proteínas y vitaminas B (7, 8).

Dicho esto, es naturalmente libre de granos y gluten, lo que lo convierte en un sustituto de harina adecuado para personas con enfermedad celíaca o para aquellos que siguen dietas específicas sin granos, como la dieta paleo (6).

Posibles beneficios para la salud del sagú

El sagú puede estar relacionado con los siguientes beneficios potenciales para la salud.

Contiene antioxidantes

Los antioxidantes son moléculas que neutralizan moléculas potencialmente dañinas llamadas radicales libres. Cuando los niveles de radicales libres se elevan demasiado en su cuerpo, pueden causar daño celular, que está relacionado con afecciones como el cáncer y las enfermedades cardíacas (9).

Los estudios de probeta han encontrado que el sagú es rico en polifenoles como los taninos y los flavonoides, que son compuestos de origen vegetal que funcionan como antioxidantes en su cuerpo (1, 10).

La investigación ha relacionado las dietas abundantes en polifenoles con una inmunidad mejorada, una inflamación reducida y un riesgo reducido de enfermedad cardíaca (11).

Un estudio en animales observó menos signos de daño por radicales libres, mayores niveles de antioxidantes y un menor riesgo de aterosclerosis, una enfermedad asociada con arterias estrechas debido a la acumulación de colesterol, en ratones alimentados con dietas ricas en sagú, en comparación con ratones alimentados con dietas bajas en sagú (12).

Esto puede deberse a la alta concentración de antioxidantes del sagú. Sin embargo, no hay estudios en humanos sobre antioxidantes de sagú, por lo que se necesita más investigación.

Buena fuente de almidón resistente.

El sagú es aproximadamente un 7.5% de almidón resistente, un tipo de almidón que pasa a través del tracto digestivo sin digerir (2).

El almidón resistente llega al colon sin digerir y alimenta las bacterias intestinales saludables. Estas bacterias descomponen el almidón resistente y producen compuestos como los ácidos grasos de cadena corta (SCFA) (13).

Numerosos estudios han relacionado el almidón resistente y los SCFA con los beneficios para la salud, incluidos los niveles más bajos de azúcar en la sangre, el apetito reducido y la digestión mejorada (14, 15).

En un estudio en animales, el sagú se utilizó como prebiótico, que alimenta bacterias intestinales saludables. Sago aumentó los niveles de SCFA en el intestino y redujo la resistencia a la insulina, un factor de riesgo para la diabetes (16).

Si bien se ha demostrado que algunos tipos de almidón resistente benefician a las personas con diabetes y prediabetes, actualmente faltan estudios en humanos. Se necesita más investigación para comprender mejor el impacto potencial del almidón resistente en el control del azúcar en la sangre (17).

Puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca

Los niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre son factores de riesgo de enfermedad cardíaca (18, 19).

En un estudio, los investigadores mostraron que los ratones alimentados con sagú tenían niveles más bajos de colesterol y triglicéridos que los ratones alimentados con almidón de tapioca (20).

Esto estaba relacionado con el alto contenido de amilosa del sagú, un tipo de almidón con largas cadenas lineales de glucosa que tardan más en digerirse. A medida que las cadenas se descomponen más lentamente, liberan azúcar a un ritmo más controlado, lo que puede mejorar sus niveles de colesterol y triglicéridos (20).

De hecho, los estudios en humanos y animales muestran que las dietas altas en amilosa se han relacionado con niveles más bajos de colesterol y grasa en la sangre, así como con un mejor control del azúcar en la sangre, otro factor de riesgo para la enfermedad cardíaca (21, 22, 23).

Puede mejorar el rendimiento del ejercicio

Varios estudios han analizado los efectos del sagú en el rendimiento del ejercicio.

Un estudio en 8 ciclistas mostró que beber bebidas que contienen sagú y proteínas de sagú y soja durante el ejercicio retrasó la fatiga y aumentó la resistencia al ejercicio en un 37% y 84%, respectivamente, en comparación con un placebo (3).

Otro estudio en 8 ciclistas encontró que aquellos que comieron una papilla a base de sagú después de una prueba de tiempo de 15 minutos tuvieron un 4% mejor en una prueba posterior, en comparación con aquellos que comieron un placebo (24).

Sin embargo, un estudio señaló que tomar una bebida a base de sagú antes de andar en bicicleta en condiciones húmedas no mejoró el rendimiento. Aún así, los ciclistas que consumieron la bebida sudaron menos, no mostraron aumentos en la temperatura corporal y toleraron el calor mejor que el grupo placebo (25).

El sagú puede tener estos efectos porque es una fuente conveniente y rápida de carbohidratos.

La investigación muestra que consumir carbohidratos antes o durante el ejercicio puede prolongar la actividad de resistencia, mientras que consumir carbohidratos después del ejercicio puede mejorar la capacidad del cuerpo para recuperarse (26, 27).



Usos de sagú

El sagú es un alimento básico en el sudeste asiático, junto con muchas otras partes del mundo. A menudo se mezcla con agua caliente para formar una masa similar al pegamento, que comúnmente se come como fuente de carbohidratos con pescado o verduras (28).

También es común hornear sagú en pan, galletas y galletas saladas. Alternativamente, se puede usar para hacer panqueques como lempeng, un popular panqueque de Malasia (28).

Comercialmente, el sagú se usa como espesante debido a sus propiedades viscosas (28).

En los Estados Unidos, el sagú a menudo se vende en forma de harina o perla en supermercados asiáticos y en línea.

Las perlas son pequeños agregados de almidón que se parecen a las perlas de tapioca. A menudo se hierven con agua o leche y azúcar para hacer postres como el pudín de sagú.

Desventajas de sagú

Nutricionalmente, el sagú es bajo en proteínas, vitaminas y minerales en comparación con muchas otras fuentes de carbohidratos como el arroz integral, la quinua, la avena, el trigo sarraceno y el trigo integral (8).

Aunque no contiene gluten ni granos, no es una de las fuentes de carbohidratos más nutritivas. Otras fuentes de carbohidratos sin gluten y sin granos, como la batata, la calabaza moscada y las papas normales, brindan más nutrientes (8).

Además, aunque el sagú que se vende en los supermercados es seguro de consumir, la palma de sagú en sí es venenosa.

Comer sagú antes de que se procese puede causar vómitos, daño hepático e incluso la muerte (29).

Sin embargo, el almidón derivado de la palma se procesa para eliminar toxinas, lo que lo hace seguro para comer (29).

La línea de fondo

El sagú es un tipo de almidón que comúnmente se extrae de una palma llamada Metroxylon sagu.

Se compone principalmente de carbohidratos y es baja en proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales. Sin embargo, el sagú es naturalmente libre de granos y gluten, lo que lo hace adecuado para aquellos que siguen dietas restringidas.

Además, su contenido de almidón antioxidante y resistente se ha relacionado con varios beneficios potenciales, incluido un colesterol más bajo y un mejor rendimiento en el ejercicio. Cortesía: <https://redsocialesolidaria.org/>