

El polen es un superalimento con valores nutricionales muy completos y provechosos para la salud. Entre estos, se destacan su capacidad para mejorar el rendimiento físico e intelectual, subir las defensas y combatir los déficits nutricionales.

El polen es un alimento que se recoge de la colmena de las abejas, las cuales lo toman de las plantas y lo transportan a su panal en forma de gránulos anaranjados. Se destaca por contener casi todos los nutrientes que necesita el ser humano; es el único alimento que contiene los 22 aminoácidos esenciales.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El polen contiene una gran cantidad de nutrientes. Entre ellos, se encuentran:

Vitaminas A, D, E, B1, B2, B6, ácido nicotínico, ácido pantonénico, C, K, colina y rutina. Es uno de los alimentos más ricos en vitaminas que existen.

Minerales como oligoelementos: sodio, potasio, magnesio, calcio, aluminio, hierro, cobre, zinc, manganeso, plomo, sílice, fósforo, cloro y azufre.

Enzimas: diastasa, amilasa, catalasa, diaforasa, pectasa, dihidrogenasa láctica, fosfatasa y sacarosa.

Aminoácidos: alanina, arginina, cistina, glicina, histidina, isoleucina, lisina, fenilalanina, triptófano, etc.

Por otra parte, el polen contiene, de manera aproximada, un 25% de proteína y un 4% de fibra.

BENEFICIOS DEL POLEN PARA LA SALUD

El consumo diario de polen aporta los siguientes beneficios a nuestra salud:

- Aumenta la resistencia física, reduce la fatiga y facilita la recuperación después de una convalecencia.
- Mejora la irrigación cerebral y la capacidad intelectual.
- Regula el sistema nervioso, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
- Mejora el sistema digestivo y combate la falta de apetito; además, favorece y regenera la flora bacteriana intestinal.
- Mejora la visión, gracias a su contenido en riboflavina.
- Estimula el sistema inmunitario y sube las defensas.
- Compensa la hipotensión de manera gradual y natural.
- Favorece el desarrollo y crecimiento de los niños.
- Regula los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre y equilibra el pH sanguíneo.
- Es un excelente suplemento protector para pacientes con cáncer que están sometiéndose a quimioterapia o radioterapia.
- Mejora la potencia sexual y combate la impotencia y la frigidez.
- Mejora el sistema circulatorio y cardiovascular.

- Reduce la inflamación de próstata o prostatitis, gracias a su contenido en zinc y hormonas sexuales.
- Detiene la caída del cabello en algunos casos, gracias a su contenido en cistina, un nutriente que aumenta el sistema piloso.
- Combate la rinitis alérgica, a largo plazo.

CURIOSIDADES DEL POLEN

- El polen tiene el triple de proteínas que la carne.
- Los apicultores que consumen polen de manera diaria han demostrado ser más longevos.
- Para recolectar 1 kg de polen, la abeja tiene que hacer más de 60 mil vuelos hasta la colmena.
- Por medio de la recolección del polen, las abejas aseguran la polinización de la mayoría de las flores, así como la maduración de sus frutos.
- Finalmente, para subrayar la importancia de este elemento de la naturaleza, cabe decir que el 75% de la alimentación de todo el mundo depende precisamente de esta actividad polinizadora de la abeja melífera, la única responsable de esta tarea.