

# Guaiaba, guava

Antonio Mulet Pons  
Professor de la UPV



**Al planeta** hi ha multitud de zones geogràfiques amb característiques molt diferents. Això ha donat peu a l'aparició d'espècies animals i vegetals diferents. Els humans en cada zona han aprofitat els recursos disponibles amb finalitats diferents, per descomptat, per cuidar la seua salut.

Una espècie que es forana, de zones humides tropicals, i de gran valor tradicional per a la salut, es la guaiaba o guava (nom científic *Psidium Guajaba*).

Actualment la guaiaba es pot trobar i es de fàcil cultiu a la comarca de la Marina. Ja a l'any 2002 es va elaborar un projecte fi de carrera sobre el seu conreu a la nostra zona i publicat posteriorment en una revista científica. A les nostres terres és coneguda principalment per la fruita, però són de gran importància medicinal les seues fulles.

A la costa de la Marina la planta canvia les fulles anualment, encara que no arriba mai a perdre-les totes. Si gela, torna a brotar sense problema.

Hi ha diferents varietats de guaiaba, en la bibliografia no s'esbrina quina és la millor. La que trobem ací és una que fa els fruits amb polpa blanca. Evidentment, els vivers comercialitzen plantes d'aquesta varietat que té un bon creixement i va molt bé. A Iberoamèrica ofereixen fruits amb polpa rosa, resulta més vistosa per menjar la fruita però es una varietat amb fulles més menudes.

L'ús de les fulles com a remei medicinal és molt antic en les zones originals de cultiu. A l'Amazònia els indis les utilitzen com a remei de colitis agudes i en molts llocs en general per fer front a problemes digestius. Tot això ha fet que en època moderna un bon nombre de científics hagen estudiat i hagen fet assajos clínics sobre les característiques i els beneficis de la guaiaba.

Les fulles de guaiaba són riques en flavònids, en particular quercitina i tanins. La majoria dels efectes saludables s'atribueixen als flavonoides encara que altres compostos com els tanins també tenen gran importància. A la quercitina en particular se li atribueixen beneficis contra l'artritis reumatoide.

Els components de les fulles de guaiaba i l'escorça de la planta tenen efectes antimicrobians reconeguts contribuint a controlar diarrees. Són de provada efectivitat per a problemes intestinals i afeccions del sistema digestiu, com ara, dolor d'estomac, nàusees, diarrea i malestar en general.

Han sigut estudiats els extractes de fulla de guaiaba en el desenvolupament de diabetis en experimentació amb animals. En humans hi ha

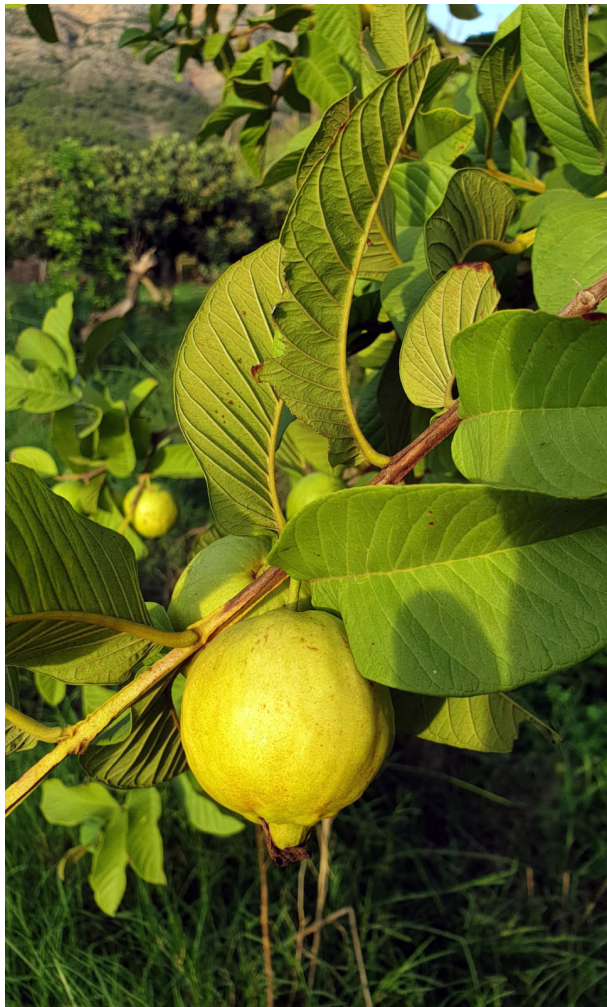


*Psidium Guajaba*

estudis que documenten els efectes sobre la glucosa postprandial, és a dir, la puja de sucre després de menjar. Ha estat àmpliament documentada l'activitat inhibidora de la alfa-amilasa, l'enzim digestiu que trenca els polisacàrids com, per exemple, el midó. Aquest efecte ha donat lloc a diferents patents per a fer productes per als diabètics i obtenir una resposta glicèmica més baixa. Si es tracta de sucre, un disacàrid, l'efecte es mínim, ja que ràpidament el convertim en monosacàrids (glucosa i fructosa) i l'assimilem.

Una altra propietat documentada és l'activitat inhibidora de la lipasa, l'enzim que ens permet assimilar els greixos. Els extractes de fulles de guaiaba inhibeixen l'acció de la lipasa i dificulten l'acumulació de greix, l'obesitat.

En la literatura científica trobem estudis sobre el control de la pressió sanguínia i els efectes en el colesterol i els triglicèrids, en particular, els que deriven de l'alimentació.



Fruit de la guaiaba. Fotografia de l'autor



Exemplar d'arbre a la Marina. Fotografia de l'autor

Els estudis de toxicitat amb animals i humans mostren que la fruita i les fulles de la guaiaba són segures i sense efectes secundaris. Nogensmenys, cal dir que els extractes de guaiaba no es deuen prendre amb l'estómac buit. També convé recordar que la guaiaba té efecte sobre els enzims, al cap i a la fi, proteïnes. En infusió, s'ha de prendre durant o al final del menjar. Si es tracta de fulles en pols, com que cal fer l'extracció dels compostos a l'estómac, és aconsellable introduir la pols (mesclada amb aliments) quan l'estómac està treballant, ja hem segregat enzims digestius i tenen temps els compostos de la fulla per a ser extrets i actuar sobre els enzims digestius. Si ho fem al final del menjar, els enzims ja han actuat i els efectes són menors.

Un efecte secundari, conseqüència de l'activitat inhibidora dels enzims digestius, en particular els documentats en la literatura científica d'alfa-amilasa i lipasa, és l'efecte regulador en la defecació. Si mengem pa blanc, per l'efecte sobre la alfa-amilasa una part del midó no és digerit i per tant seria com si menjàrem pa integral, tenim una menor assimilació i, per tant, no sols una menor pujada de sucre postprandial, sinó també més residu. El mateix succeeix amb els greixos, en quedar-ne més quantitat sense assimilar, hi ha menys absorció de compostos contribuint al co-

lesterol i triglicèrids en sang i també afavorint el trànsit intestinal i la defecació. Estos efectes sobre la defecació, encara que no documentats en la literatura, són reals i de gran ajuda per a persones amb problemes d'estrenyiments freqüents o de situacions excepcionals com els viatges. Ara com ara, trobem infusions en el mercat que consideren els efectes sobre l'estrenyiment. Sempre hem de tenir en compte que els efectes són sobre els menjars que estem ingerint en el moment de prendre guaiaba. Hi ha efectes, com ara, les molèsties intestinals o el sucre postprandial, que s'observen amb certa rapidesa, i d'altres que es manifesten a més llarg termini, el colesterol, ma-

teix.

La guaiaba com ja hem dit no es una planta tradicional nostra i per tant no es fàcil trobar-la al mercat herbolari local. En altres latituds, Pacífic, Xina i Amèrica del sud, són tradicionals i molt freqüentment en trobem infusions. Actualment amb el comerç electrònic també trobem fàcilment poder comprar fulles de guaiaba.

Les infusions de les fulles de guaiaba ens permeten controlar els problemes digestius i millorar altres aspectes relacionats amb la digestió com la glucosa postprandial o l'estrenyiment. I tenim en compte sempre que els efectes de la guaiaba surten només durant la digestió..